

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biezputra (ID: 23257) *A07	120	3.99	2.45	19.45	115.82
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
<b>KOPĀ:</b>	<b>270</b>	<b>5.65</b>	<b>4.74</b>	<b>33.71</b>	<b>200.12</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	120	1.15	0.06	9.17	41.85
Cūkgaļas gulašs (ID: 17222) *A01, A07	65	7.36	4.87	4.93	92.95
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Biešu salāti (ID: 16620)	110	2.01	6.56	11.19	111.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>495</b>	<b>13.35</b>	<b>13.99</b>	<b>29.94</b>	<b>299.12</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	180	8.43	3.62	28.00	178.30
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>215</b>	<b>10.99</b>	<b>5.28</b>	<b>38.03</b>	<b>243.61</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
<b>980.00</b>	<b>30.00</b>	<b>24.01</b>	<b>101.68</b>	<b>742.86</b>	<b>0.42</b>	<b>2.23</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.04.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biezputra (ID: 23257) *A07	150	4.98	3.07	24.31	144.78
levārijums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
<b>KOPĀ:</b>	<b>310</b>	<b>7.20</b>	<b>6.12</b>	<b>40.73</b>	<b>246.78</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas gulašs (ID: 17222) *A01, A07	80	9.05	5.99	6.06	114.40
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	130	3.64	3.25	5.33	65.13
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Biešu salāti (ID: 16620)	110	2.01	6.56	11.19	111.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>570</b>	<b>16.18</b>	<b>15.88</b>	<b>34.60</b>	<b>346.07</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	250	11.71	5.03	38.88	247.65
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	45	3.30	2.13	12.90	83.97
<b>KOPĀ:</b>	<b>295</b>	<b>15.01</b>	<b>7.16</b>	<b>51.78</b>	<b>331.62</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1175.00	22 - 44 38.39	29 - 52 29.16	97 - 176 127.12	860 - 1170 924.46	< 2 0.52	< 11 2.81

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.04.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biezputra (ID: 23257) *A07	180	5.98	3.68	29.18	173.74
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Augļu tēja (ID: 16688)	150				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
<b>KOPĀ:</b>	<b>380</b>	<b>7.64</b>	<b>5.97</b>	<b>43.44</b>	<b>258.03</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	180	1.72	0.10	13.75	62.77
Cūkgaļas gulašs (ID: 17222) *A01, A07	80	9.05	5.99	6.06	114.40
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Biešu salāti (ID: 16620)	110	2.01	6.56	11.19	111.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>620</b>	<b>17.02</b>	<b>16.40</b>	<b>37.71</b>	<b>366.55</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	220	10.30	4.43	34.22	217.93
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
<b>KOPĀ:</b>	<b>255</b>	<b>12.87</b>	<b>6.08</b>	<b>44.25</b>	<b>283.24</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1255.00	12 - 28 37.54	16 - 29 28.45	55 - 113 125.40	490 - 750 907.82	< 2 0.54	< 10 3.30

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 24.04.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu biezputra (ID: 23257) *A07	200	6.64	4.09	32.42	193.04
levārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Augļu tēja (ID: 16688)	200				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
<b>KOPĀ:</b>	<b>460</b>	<b>8.86</b>	<b>7.14</b>	<b>48.84</b>	<b>295.04</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	220	2.10	0.12	16.81	76.72
Cūkgaļas gulašs (ID: 17222) *A01, A07	100	11.32	7.49	7.58	143.00
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	200	0.08	0.01	1.11	4.86
Biešu salāti (ID: 16620)	150	2.74	8.94	15.26	152.45
<b>KOPĀ:</b>	<b>870</b>	<b>21.84</b>	<b>21.56</b>	<b>48.96</b>	<b>477.23</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	220	10.30	4.43	34.22	217.93
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	40	2.93	1.89	11.47	74.64
<b>KOPĀ:</b>	<b>260</b>	<b>13.23</b>	<b>6.32</b>	<b>45.68</b>	<b>292.57</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1590.00	18 - 36 43.94	23 - 37 35.02	79 - 144 143.48	700 - 960 1064.84	< 2 0.61	< 10 3.64

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē jenots.net