

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.07.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:	200	9.44	6.77	42.49	268.61

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	180	1.72	0.10	13.75	62.77
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	30	0.25	2.70	0.87	28.78
Cūkgaļas kotlete (ID: 16640) *A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Svaigi tomāti un gurķi (ID: 16622)	89	0.58	0.17	2.14	12.43
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
KOPĀ:	549	12.14	12.77	21.91	251.11

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193) *A01, A07	50	3.12	4.75	12.84	106.56
KOPĀ:	150	7.80	6.76	28.39	205.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
899.00	29.38	26.30	92.79	725.35	0.57	5.42

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.07.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17263) *A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:	260	11.93	8.49	51.85	331.56

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	180	1.72	0.10	13.75	62.77
Krējuma mērce (ID: 17264) *A07	50	0.41	4.50	1.45	47.97
Cūkgaļas kotlete (ID: 16640) *A03	75	10.13	10.94	0.74	141.90
Svaigi tomāti un gurķi (ID: 16622)	100	0.65	0.20	2.40	13.97
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:	625	16.31	18.74	23.83	329.16

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
PIENA MAKARONU ZUPA (ID: 17232) *A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193) *A01, A07	75	4.68	7.13	19.25	159.84
KOPĀ:	195	10.29	9.54	37.92	278.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1080.00	22 - 44 38.53	29 - 52 36.77	97 - 176 113.60	860 - 1170 939.43	< 2 0.80	< 11 7.11

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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