

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.09.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	180	9.89	8.31	6.74	141.29

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, *A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Krāsni cepti dārzeņi	200	3.10	4.52	14.67	111.77
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu	80	0.01		0.03	0.20
Vitamīnu mērce *A07	15	0.47	1.10	0.57	14.05
KOPĀ:	455	7.44	14.64	31.36	286.95

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
piena cīsiņš *A07	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Saldskābmaize ar sviestu *A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Banāns	200	2.38	0.76	36.58	162.68
KOPĀ:	295	11.82	13.03	45.52	346.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	18 - 30 29.14	24 - 36 35.98	81 - 120 83.62	720 - 800 774.87	< 2 0.57	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.09.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	180	9.89	8.31	6.74	141.29

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, *A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Krāsni cepti dārzeņi	200	3.10	4.52	14.67	111.77
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu	80	0.01		0.03	0.20
Vitamīnu mērce *A07	15	0.47	1.10	0.57	14.05
KOPĀ:	455	7.44	14.64	31.36	286.95

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
piena cīsiņš *A07	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Saldskābmaize ar sviestu *A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Banāns	200	2.38	0.76	36.58	162.68
KOPĀ:	295	11.82	13.03	45.52	346.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	22 - 44 29.14	29 - 52 35.98	97 - 176 83.62	860 - 1170 774.87	< 2 0.57	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.09.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	180	9.89	8.31	6.74	141.29

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, *A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Krāsni cepti dārzeņi	200	3.10	4.52	14.67	111.77
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu	80	0.01		0.03	0.20
Vitamīnu mērce *A07	15	0.47	1.10	0.57	14.05
KOPĀ:	455	7.44	14.64	31.36	286.95

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
piena cīsiņš *A07	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Saldskābmaize ar sviestu *A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Banāns	200	2.38	0.76	36.58	162.68
KOPĀ:	295	11.82	13.03	45.52	346.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	12 - 28 29.14	16 - 29 35.98	55 - 113 83.62	490 - 750 774.87	< 2 0.57	< 10 0.00

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.09.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi, *A03	85	9.13	5.72	1.81	95.24
Rudzu maize ar sviestu *A01, A07	15	0.76	2.59	4.93	46.05
Piparmētru tēja	80				
KOPĀ:	180	9.89	8.31	6.74	141.29

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu, *A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Krāsni cepti dārzeņi	200	3.10	4.52	14.67	111.77
Kefīrs 2,5% *A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu	80	0.01		0.03	0.20
Vitamīnu mērce *A07	15	0.47	1.10	0.57	14.05
KOPĀ:	455	7.44	14.64	31.36	286.95

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	40 / 20	7.20	7.52	1.48	102.42
piena cīsiņš *A07	20	1.56	2.16	0.36	27.12
Saldskābmaize ar sviestu *A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Banāns	200	2.38	0.76	36.58	162.68
KOPĀ:	295	11.82	13.03	45.52	346.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
930.00	18 - 36 29.14	23 - 37 35.98	79 - 144 83.62	700 - 960 774.87	< 2 0.57	< 10 0.00