

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.10.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	130	1.34	0.67	6.32	36.66
ļevārījums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		260	5.00	3.95	23.45	149.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		120	6.28	4.57	10.49	108.22
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Burkānu salāti		50	0.65	2.28	2.80	34.38
Biezais augļu ķīselis		75	1.98	0.24	37.00	158.08
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		515	14.19	18.60	58.45	457.93

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	150	7.02	3.02	23.33	148.59
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	20	1.11	1.53	4.31	35.41
KOPĀ:		170	8.13	4.54	27.64	183.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
945.00	27.32	27.09	109.54	791.22	0.26	4.14

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 24.10.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra	*A01, A07	150	1.54	0.77	7.29	42.30
levārtjums		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Miežu kafija IECIENĪTĀ		100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:		300	5.71	4.19	25.12	160.99

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Burkānu salāti		75	0.97	3.43	4.21	51.57
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		665	19.52	23.10	79.19	602.76

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	200	9.36	4.03	31.11	198.12
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
KOPĀ:		230	11.03	6.31	37.57	251.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	22 - 44 36.25	29 - 52 33.60	97 - 176 141.89	860 - 1170 1014.98	< 2 0.36	< 11 5.41

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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