

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.02.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeraimais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		470	12.16	13.70	34.29	309.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		230	9.59	7.71	57.43	337.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
870.00	18 - 30 25.84	24 - 36 25.26	81 - 120 110.54	720 - 800 772.91	< 2 0.31	< 11 0.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.02.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		210	5.72	4.59	27.04	172.31

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		100	0.91	1.69	5.59	41.17
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		510	12.90	14.54	36.23	327.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	100	10.38	8.74	58.22	353.09
Piens, 2%	*A07	100	3.50	2.00	5.37	53.48
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		320	14.12	10.86	72.83	445.57

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	22 - 44 32.74	29 - 52 29.99	97 - 176 136.09	860 - 1170 945.25	< 2 0.38	< 11 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.02.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		410	10.48	12.20	31.83	279.05

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		230	9.59	7.71	57.43	337.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
810.00	12 - 28 24.16	16 - 29 23.76	55 - 113 108.08	490 - 750 742.85	< 2 0.31	< 10 0.61

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.02.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	60	2.45	1.11	12.32	69.04
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	4.09	3.85	18.83	126.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa,		80	0.73	1.35	4.47	32.93
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Burkānu salāti		25	0.32	1.14	1.40	17.19
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	50	5.66	3.74	3.79	71.50
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		470	12.16	13.70	34.29	309.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cīsiņi mīklā	*A01, A03	80	8.30	6.99	46.57	282.47
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:		230	9.59	7.71	57.43	337.52

*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
870.00	18 - 36 25.84	23 - 37 25.26	79 - 144 110.54	700 - 960 772.91	< 2 0.31	< 10 0.61