

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.03.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		195	5.50	4.97	20.60	149.17

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	25	0.39	6.25	0.90	61.41
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	100	13.50	14.58	0.99	189.20
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		635	24.96	30.78	48.76	571.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	48 / 12	8.33	6.67	1.37	98.85
Vārīti piena cisiņi	*A07	25	1.95	2.70	0.45	33.90
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Saldbakstmaize ar sviestu	*A07	35	1.58	6.04	16.56	126.95
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		400	12.29	15.62	34.23	326.64

*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
1230.00	18 - 30 42.76	24 - 36 51.37	81 - 120 103.59	720 - 800 1047.76	< 2 0.61	< 11 1.63

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.03.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		195	5.50	4.97	20.60	149.17

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	25	0.39	6.25	0.90	61.41
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	100	13.50	14.58	0.99	189.20
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		635	24.96	30.78	48.76	571.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	48 / 12	8.33	6.67	1.37	98.85
Vārīti piena cīsiņi	*A07	25	1.95	2.70	0.45	33.90
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	35	1.58	6.04	16.56	126.95
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		400	12.29	15.62	34.23	326.64

*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
1230.00	42.76	51.37	103.59	1047.76	0.61	1.63

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.03.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		195	5.50	4.97	20.60	149.17

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	50	1.35	1.46	3.91	34.16
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Cūkgaļas kotlete	*A03	35	4.73	5.10	0.35	66.22
Piena mērce.	*A01	10	0.24	0.57	1.54	12.28
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		375	10.32	15.20	27.49	288.04

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	24 / 6	4.17	3.34	0.68	49.43
Vārīti piena cīsiņi	*A07	25	1.95	2.70	0.45	33.90
Āboli		60	0.12	0.06	4.62	19.50
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		210	6.94	8.69	13.30	159.18

*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
780.00	22.77	28.86	61.39	596.38	0.29	1.63

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.03.2026.
5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
KOPĀ:		195	5.50	4.97	20.60	149.17

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	80	2.16	2.33	6.26	54.65
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	20	0.64	0.50	0.94	10.82
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		440	13.63	19.41	33.07	361.47

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	48 / 12	8.33	6.67	1.37	98.85
Vārīti piena cīsiņi	*A07	25	1.95	2.70	0.45	33.90
Āboli		250	0.50	0.25	19.25	81.25
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	15	0.68	2.59	7.10	54.41
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		430	11.49	12.22	28.61	270.35

*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
1065.00	30.63	36.60	82.28	780.99	0.44	1.63

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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