

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275)	*A01, A07	180	1.85	0.93	8.75	50.76
Ievārījums (ID: 16734)		20			7.80	31.19
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti (ID: 23193)	*A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
Kakao dzēriens (ID: 16611)	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
	KOPĀ:	350	7.83	7.16	32.90	227.42

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka (ID: 17288)	*A06, A07, A09, A10	120	1.26	7.21	3.71	84.75
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)		50	1.32	0.16	24.67	105.39
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
	KOPĀ:	300	7.27	14.73	45.12	342.06

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu salāti (ID: 23247)		100	2.96	4.16	6.47	75.16
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126)	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
	KOPĀ:	130	4.32	9.34	20.67	183.97

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
780.00	19.42	31.23	98.69	753.45	0.00	4.74

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275) *A01, A07	180	1.85	0.93	8.75	50.76
levārijums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti (ID: 23193) *A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	150	5.14	4.23	10.81	101.91
KOPĀ:	380	8.86	8.01	35.07	247.80

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka (ID: 17288) *A06, A07, A09, A10	150	1.57	9.01	4.64	105.93
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	120	3.17	0.38	59.20	252.93
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	30	0.96	0.75	1.41	16.23
KOPĀ:	360	7.99	18.00	78.59	508.31

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu salāti (ID: 23247)	180	5.33	7.48	11.65	135.29
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
KOPĀ:	200	6.24	10.94	21.11	207.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
940.00	22 - 44 23.08	29 - 52 36.95	97 - 176 134.77	860 - 1170 963.94	< 2 0.00	< 11 7.92

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275) *A01, A07	180	1.85	0.93	8.75	50.76
levārijums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti (ID: 23193) *A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:	350	7.83	7.16	32.90	227.42

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka (ID: 17288) *A06, A07, A09, A10	200	2.10	12.01	6.19	141.24
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	120	3.17	0.38	59.20	252.93
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	30	0.96	0.75	1.41	16.23
KOPĀ:	400	8.35	18.50	79.78	519.05

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu salāti (ID: 23247)	200	5.93	8.32	12.94	150.32
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
KOPĀ:	220	6.83	11.77	22.41	222.86

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
970.00	12 - 28 23.02	16 - 29 37.44	55 - 113 135.09	490 - 750 969.34	< 2 0.00	< 10 7.17

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu pārslu putra (ID: 22275) *A01, A07	180	1.85	0.93	8.75	50.76
levārijums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Sviestmaize ar vistas gaļas rulleti (ID: 23193) *A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:	350	7.83	7.16	32.90	227.42

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka (ID: 17288) *A06, A07, A09, A10	220	2.30	13.21	6.81	155.37
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	120	3.17	0.38	59.20	252.93
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
KOPĀ:	540	12.40	22.70	86.04	598.10

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu salāti (ID: 23247)	220	6.52	9.15	14.24	165.36
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	20	0.90	3.45	9.46	72.54
KOPĀ:	240	7.42	12.60	23.70	237.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1130.00	18 - 36 27.66	23 - 37 42.47	79 - 144 142.64	700 - 960 1063.41	< 2 0.00	< 10 7.17

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)