

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Pilngraudu auzu pārslu biezputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem *A01, A07 | 85 | 3.66 | 3.71 | 17.93 | 119.78 |
| Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07 | 20 | 1.25 | 1.90 | 5.13 | 42.63 |
| Kakao dzēriens *A07 | 80 | 2.74 | 2.26 | 5.77 | 54.35 |
| KOPĀ: | 185 | 7.65 | 7.87 | 28.83 | 216.75 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar vistas gaļu un saldo krējumu. *A01, A07 | 120 | 6.81 | 6.23 | 16.17 | 147.95 |
| Kāpostu-burkānu salāti | 60 | 0.55 | 1.57 | 3.02 | 28.40 |
| Kefīrs 2,5% *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 80 | 0.03 | | 0.45 | 1.95 |
| Ogu sulas ķīselis | 80 | 0.92 | 0.08 | 10.91 | 48.06 |
| Putukrējums ar auzu pārslām *A01, A07 | 30 | 1.54 | 8.21 | 5.78 | 103.18 |
| KOPĀ: | 450 | 12.09 | 18.10 | 39.59 | 369.61 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Krabju salāti | 150 | 3.15 | 1.20 | 9.09 | 59.78 |
| Sviestmaize *A01, A07 | 20 | 1.80 | 4.40 | 6.92 | 74.44 |
| KOPĀ: | 170 | 4.95 | 5.60 | 16.01 | 134.22 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| | 18 - 30 | 24 - 36 | 81 - 120 | 720 - 800 | < 2 | < 11 |
| 805.00 | 24.69 | 31.56 | 84.44 | 720.59 | 0.17 | 4.91 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Pilngraudu auzu pārslu biezputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem *A01, A07 | 120 | 5.17 | 5.24 | 25.31 | 169.10 |
| Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07 | 20 | 1.25 | 1.90 | 5.13 | 42.63 |
| Kakao dzēriens *A07 | 100 | 3.43 | 2.82 | 7.21 | 67.94 |
| KOPĀ: | 240 | 9.84 | 9.97 | 37.65 | 279.66 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar vistas gaļu un saldo krējumu. *A01, A07 | 120 | 6.81 | 6.23 | 16.17 | 147.95 |
| Kāpostu-burkānu salāti | 60 | 0.55 | 1.57 | 3.02 | 28.40 |
| Kefīrs 2,5% *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 80 | 0.03 | | 0.45 | 1.95 |
| Ogu sulas ķīselis | 100 | 1.15 | 0.10 | 13.64 | 60.08 |
| Putukrējums ar auzu pārslām *A01, A07 | 50 | 2.57 | 13.68 | 9.63 | 171.96 |
| KOPĀ: | 490 | 13.35 | 23.59 | 46.17 | 450.41 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Krabju salāti | 150 | 3.15 | 1.20 | 9.09 | 59.78 |
| Sviestmaize *A01, A07 | 20 | 1.80 | 4.40 | 6.92 | 74.44 |
| KOPĀ: | 170 | 4.95 | 5.60 | 16.01 | 134.22 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|-------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 900.00 | 22 - 44 28.14 | 29 - 52 39.15 | 97 - 176 99.84 | 860 - 1170 864.29 | < 2 0.17 | < 11 6.34 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Pilngraudu auzu pārslu biezputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem *A01, A07 | 85 | 3.66 | 3.71 | 17.93 | 119.78 |
| Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07 | 20 | 1.25 | 1.90 | 5.13 | 42.63 |
| Kakao dzēriens *A07 | 80 | 2.74 | 2.26 | 5.77 | 54.35 |
| KOPĀ: | 185 | 7.65 | 7.87 | 28.83 | 216.75 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar vistas gaļu un saldo krējumu. *A01, A07 | 200 | 11.34 | 10.38 | 26.94 | 246.58 |
| Kāpostu-burkānu salāti | 100 | 0.92 | 2.62 | 5.03 | 47.34 |
| Kefīrs 2,5% *A07 | 150 | 4.20 | 3.75 | 6.15 | 75.15 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Ogu sulas ķīselis | 120 | 1.38 | 0.12 | 16.36 | 72.09 |
| Putukrējums ar auzu pārslām *A01, A07 | 75 | 3.86 | 20.52 | 14.45 | 257.94 |
| KOPĀ: | 745 | 21.74 | 37.40 | 69.48 | 701.53 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Krabju salāti | 150 | 3.15 | 1.20 | 9.09 | 59.78 |
| Sviestmaize *A01, A07 | 20 | 1.80 | 4.40 | 6.92 | 74.44 |
| KOPĀ: | 170 | 4.95 | 5.60 | 16.01 | 134.22 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1100.00 | 12 - 28 34.34 | 16 - 29 50.87 | 55 - 113 114.33 | 490 - 750 1052.50 | < 2 0.28 | < 10 6.86 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.04.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Pilngraudu auzu pārslu biezputra ar saulespuķu sēklām un žāvētiem augļiem *A01, A07 | 85 | 3.66 | 3.71 | 17.93 | 119.78 |
| Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti *A01, A07 | 20 | 1.25 | 1.90 | 5.13 | 42.63 |
| Kakao dzēriens *A07 | 80 | 2.74 | 2.26 | 5.77 | 54.35 |
| KOPĀ: | 185 | 7.65 | 7.87 | 28.83 | 216.75 |

| Pusdienas | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar vistas gaļu un saldo krējumu. *A01, A07 | 250 | 14.18 | 12.98 | 33.68 | 308.22 |
| Kāpostu-burkānu salāti | 120 | 1.11 | 3.14 | 6.03 | 56.81 |
| Kefīrs 2,5% *A07 | 200 | 5.60 | 5.00 | 8.20 | 100.20 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| Ogu sulas ķīselis | 120 | 1.38 | 0.12 | 16.36 | 72.09 |
| Putukrējums ar auzu pārslām *A01, A07 | 75 | 3.86 | 20.52 | 14.45 | 257.94 |
| KOPĀ: | 865 | 26.16 | 41.77 | 79.28 | 797.69 |

| Launags | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|-----------------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Krabju salāti | 150 | 3.15 | 1.20 | 9.09 | 59.78 |
| Sviestmaize *A01, A07 | 20 | 1.80 | 4.40 | 6.92 | 74.44 |
| KOPĀ: | 170 | 4.95 | 5.60 | 16.01 | 134.22 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 1220.00 | 18 - 36 38.76 | 23 - 37 55.24 | 79 - 144 124.12 | 700 - 960 1148.67 | < 2 0.35 | < 10 6.86 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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