

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 25.07.2024.

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 (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
<b>KOPĀ:</b>	<b>290</b>	<b>9.67</b>	<b>7.36</b>	<b>29.22</b>	<b>221.83</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas-pupiņu zupa (ID: 16635)	120	5.16	4.01	8.98	92.65
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
Cepumu krēms (ID: 22394)	30	0.70	7.26	4.52	86.20
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.92	0.08	10.91	48.06
<b>KOPĀ:</b>	<b>290</b>	<b>9.06</b>	<b>19.21</b>	<b>37.74</b>	<b>360.12</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jauno kartupeļu salāti. (ID: 28638) *A03, A07	150	2.84	1.09	15.63	83.70
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
<b>KOPĀ:</b>	<b>280</b>	<b>6.19</b>	<b>3.23</b>	<b>33.09</b>	<b>186.16</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
<b>860.00</b>	<b>24.92</b>	<b>29.80</b>	<b>100.05</b>	<b>768.11</b>	<b>0.31</b>	<b>8.12</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 25.07.2024.

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 (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
<b>KOPĀ:</b>	<b>290</b>	<b>9.67</b>	<b>7.36</b>	<b>29.22</b>	<b>221.83</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas-pupiņu zupa (ID: 16635)	120	5.16	4.01	8.98	92.65
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
Cepumu krēms (ID: 22394)	75	1.74	18.15	11.30	215.49
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	120	1.38	0.12	16.36	72.09
<b>KOPĀ:</b>	<b>375</b>	<b>10.57</b>	<b>30.14</b>	<b>49.97</b>	<b>513.44</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jauno kartupeļu salāti. (ID: 28638) *A03, A07	150	2.84	1.09	15.63	83.70
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
<b>KOPĀ:</b>	<b>280</b>	<b>6.19</b>	<b>3.23</b>	<b>33.09</b>	<b>186.16</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	22 - 44 26.42	29 - 52 40.73	97 - 176 112.28	860 - 1170 921.44	< 2 0.31	< 11 9.33

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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