

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas putraimu biezputra (ID: 17270)	*A07	100	2.36	1.44	17.32	91.69
Ievārījums (ID: 16734)		20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723)	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
KOPĀ:		275	4.28	4.63	32.72	189.66

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs ar vistas gaļu. (ID: 27697)		143	9.79	6.78	29.55	218.40
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Biešu salāti (ID: 16922)		50	0.91	1.96	5.30	42.52
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ābolu dzēriens (ID: 16677)		100	0.05		4.56	18.49
KOPĀ:		393	13.31	15.75	43.40	368.62

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632)	*A01, A03, A07	115	5.12	3.10	15.35	109.81
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134)	*A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
KOPĀ:		146	6.23	5.79	27.16	185.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
814.00	18 - 30 23.81	24 - 36 26.18	81 - 120 103.28	720 - 800 743.94

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas putraimu biezputra (ID: 17270) *A07	120	2.84	1.73	20.79	110.03
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	295	4.75	4.92	36.18	208.00

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs ar vistas gaļu. (ID: 27697)	180	12.33	8.54	37.19	274.91
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Biešu salāti (ID: 16922)	80	1.46	3.14	8.48	68.03
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
KOPĀ:	480	16.95	19.19	55.05	460.66

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	200	8.91	5.40	26.69	190.98
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
KOPĀ:	231	10.02	8.08	38.50	266.82

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1006.00	22 - 44 31.71	29 - 52 32.19	97 - 176 129.73	860 - 1170 935.49

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas putraimu biezputra (ID: 17270) *A07	180	4.25	2.59	31.18	165.05
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	355	6.17	5.78	46.58	263.02

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs ar vistas gaļu. (ID: 27697)	200	13.70	9.49	41.33	305.46
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Biešu salāti (ID: 16922)	120	2.19	4.71	12.71	102.05
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
KOPĀ:	560	19.61	22.21	64.24	535.25

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	220	9.80	5.94	29.36	210.07
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
KOPĀ:	251	10.91	8.62	41.17	285.92

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1166.00	12 - 28 36.68	16 - 29 36.61	55 - 113 151.99	490 - 750 1084.18

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kukurūzas putraimu biezputra (ID: 17270) *A07	200	4.73	2.88	34.65	183.39
Ievārījums (ID: 16734)	20			7.80	31.19
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
KOPĀ:	375	6.64	6.07	50.04	281.36

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Plovs ar vistas gaļu. (ID: 27697)	250	17.12	11.86	51.66	381.83
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Biešu salāti (ID: 16922)	120	2.19	4.71	12.71	102.05
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
KOPĀ:	690	25.27	26.58	77.85	651.69

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm. (ID: 28632) *A01, A03, A07	250	11.13	6.75	33.37	238.72
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	31	1.11	2.69	11.81	75.85
KOPĀ:	281	12.24	9.43	45.18	314.56

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1346.00	18 - 36 44.15	23 - 37 42.08	79 - 144 173.07	700 - 960 1247.61

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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