

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.26	6.50	24.17	172.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	80	13.73	5.42	3.30	116.86
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Biešu salāti ar konservētiem zirņiem, veģ.		30	0.65	1.56	2.25	25.67
ķiršu ķisēlis		80	0.35	0.02	17.01	69.61
Kārtainā mannā putra	*A01, A07	80	3.73	1.90	11.64	78.55
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		580	22.14	10.98	48.97	383.28

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	200	7.61	15.85	1.89	180.62
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		300	10.81	18.35	6.59	234.72

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1070.00	18 - 30 37.21	24 - 36 35.82	81 - 120 79.73	720 - 800 790.21	< 2 0.27	< 11 4.43

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 25.09.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.26	6.50	24.17	172.21

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas gaļas mērce.+	*A01, A07	80	13.73	5.42	3.30	116.86
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Biešu salāti ar konservētiem zirņiem, veģ.		25	0.55	1.30	1.87	21.39
ķiršu ķīselis		80	0.35	0.02	17.01	69.61
Kārtainā mannā putra	*A01, A07	80	3.73	1.90	11.64	78.55
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		575	22.03	10.72	48.60	379.00

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar nūdelēm.	*A01, A03, A07	100	4.45	2.70	13.35	95.49
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
KOPĀ:		120	6.25	7.09	20.27	169.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
885.00	18 - 36 32.55	23 - 37 24.31	79 - 144 93.03	700 - 960 721.14	< 2 0.51	< 10 5.30

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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