

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.02.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Augļu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	35	1.75	8.79	6.73	112.98
KOPĀ:		215	5.83	10.63	27.26	228.05

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu,	*A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Cukini rīsu sautējums ar cūkas gaļu	*A01, A07	100	5.26	2.78	3.54	60.28
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		80	0.01		0.17	0.75
KOPĀ:		445	10.66	13.30	21.36	247.76

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		70	0.03		0.39	1.70
KOPĀ:		340	13.05	11.59	34.56	294.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1000.00	18 - 30 29.54	24 - 36 35.52	81 - 120 83.17	720 - 800 770.49	< 2 0.65	< 11 1.02

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.02.2026.

3-6 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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Augļu tēja		100				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	35	1.75	8.79	6.73	112.98
KOPĀ:		235	5.83	10.63	27.26	228.05

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu,	*A01, A03, A07, A09	150	2.66	4.92	9.55	93.16
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Cukini rīsu sautējums ar cūkas gaļu	*A01, A07	150	7.90	4.18	5.31	90.42
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		600	15.65	17.01	33.30	348.92

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
KOPĀ:		420	13.16	11.64	38.57	311.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1255.00	22 - 44 34.64	29 - 52 39.28	97 - 176 99.14	860 - 1170 888.63	< 2 0.97	< 11 1.02

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.02.2026.

1.-4. 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
Augļu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	15	0.75	3.77	2.88	48.42
KOPĀ:		175	4.01	5.24	19.31	140.48

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu,	*A01, A03, A07, A09	80	1.42	2.63	5.09	49.69
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Cukini rīsu sautējums ar cūkas gaļu	*A01, A07	80	4.21	2.23	2.83	48.23
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		80	0.01		0.17	0.75
KOPĀ:		405	9.25	12.08	19.38	223.28

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		70	0.03		0.39	1.70
KOPĀ:		320	10.62	9.48	30.05	248.01

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
900.00	12 - 28 23.89	16 - 29 26.81	55 - 113 68.74	490 - 750 611.77	< 2 0.52	< 10 0.81

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.02.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Augļu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	35	1.75	8.79	6.73	112.98
KOPĀ:		215	5.83	10.63	27.26	228.05

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābeņu zupa ar olu un skābo krējumu,	*A01, A03, A07, A09	100	1.78	3.28	6.37	62.11
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	15	0.91	0.18	6.13	29.76
Cukini rīsu sautējums ar cūkas gaļu	*A01, A07	100	5.26	2.78	3.54	60.28
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		80	0.01		0.17	0.75
KOPĀ:		445	10.66	13.30	21.36	247.76

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		70	0.03		0.39	1.70
KOPĀ:		340	13.05	11.59	34.56	294.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1000.00	18 - 36 29.54	23 - 37 35.52	79 - 144 83.17	700 - 960 770.49	< 2 0.65	< 10 1.02