

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.03.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ.	*A01, A07	60	5.11	8.21	14.44	152.14
Kakao dzēriens	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		180	9.22	11.60	23.09	233.67

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		160	1.53	0.09	12.23	55.80
Krējuma mērce	*A07	50	0.41	4.50	1.45	47.97
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	40	4.52	3.44	1.99	56.99
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	100	1.02	3.06	4.38	49.12
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		510	9.73	13.09	23.37	250.15

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	180	8.43	3.62	28.00	178.30
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
KOPĀ:		220	10.65	6.67	36.62	249.11

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	18 - 30 29.60	24 - 36 31.36	81 - 120 83.07	720 - 800 732.94	< 2 0.84	< 11 3.16

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.03.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ.	*A01, A07	100	8.52	13.69	24.07	253.57
Kakao dzēriens	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		220	12.63	17.08	32.72	335.10

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		200	1.91	0.11	15.28	69.75
Krējuma mērce	*A07	50	0.41	4.50	1.45	47.97
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	60	6.78	5.16	2.99	85.48
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	100	1.02	3.06	4.38	49.12
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		590	12.93	15.33	28.24	302.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	200	9.36	4.03	31.11	198.12
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
KOPĀ:		240	11.58	7.08	39.73	268.93

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1050.00	22 - 44 37.15	29 - 52 39.48	97 - 176 100.68	860 - 1170 906.64	< 2 0.97	< 11 3.18

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.03.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ.	*A01, A07	120	10.23	16.43	28.88	304.28
Kakao dzēriens	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		240	14.34	19.82	37.53	385.81

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		250	2.39	0.13	19.10	87.18
Krējuma mērce	*A07	100	0.82	9.00	2.91	95.94
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	100	11.29	8.60	4.98	142.46
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	120	1.23	3.67	5.26	58.94
Kefīrs 2,5%	*A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
Banāns		120	1.43	0.46	21.95	97.61
KOPĀ:		940	21.37	25.61	60.38	557.54

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	220	10.30	4.43	34.22	217.93
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
KOPĀ:		260	12.52	7.48	42.84	288.74

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1440.00	12 - 28 48.23	16 - 29 52.91	55 - 113 140.75	490 - 750 1232.09	< 2 1.54	< 10 3.20

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.03.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un tomātu, veģ.	*A01, A07	120	10.23	16.43	28.88	304.28
Kakao dzēriens	*A07	120	4.11	3.39	8.65	81.53
KOPĀ:		240	14.34	19.82	37.53	385.81

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		350	3.34	0.19	26.75	122.06
Krējuma mērce	*A07	150	1.23	13.51	4.36	143.91
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	120	13.55	10.32	5.97	170.96
Svaigu kāpostu salāti ar tomātiem	*A03, A10	150	1.53	4.58	6.57	73.68
Kefīrs 2,5%	*A07	250	7.00	6.25	10.25	125.25
Ūdens ar citronu		200	0.02		0.09	0.51
Banāns		180	2.14	0.68	32.92	146.41
KOPĀ:		1400	28.83	35.54	86.91	782.77

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	300	14.05	6.04	46.66	297.17
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	40	2.22	3.05	8.62	70.81
KOPĀ:		340	16.27	9.09	55.28	367.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1980.00	18 - 36 59.43	23 - 37 64.44	79 - 144 179.72	700 - 960 1536.56	< 2 2.12	< 10 3.27

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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