

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četrus graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	60	3.28	5.48	13.02	114.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:	260	10.20	8.23	40.47	276.78

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) *A07	100	8.37	2.66	4.58	75.74
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Saldskābmaize (ID: 19846)	40	2.16	0.48	23.56	107.20
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	30				
KOPĀ:	280	13.23	12.64	32.50	296.71

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jogurts, ogu (ID: 16790) *A07	80	2.32	1.44	10.00	62.24
Cepumi Selga (ID: 27446)	40	3.36	5.20	10.92	103.92
KOPĀ:	120	5.68	6.64	20.92	166.16

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
660.00	18 - 30 29.11	24 - 36 27.52	81 - 120 93.89	720 - 800 739.65	< 2 0.06	< 11 2.62

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.04.2024.

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 (ID: 16735) *A01, A07	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	60	3.28	5.48	13.02	114.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:	260	10.20	8.23	40.47	276.78

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) *A07	150	12.55	4.00	6.86	113.61
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Saldskābmaize (ID: 19846)	40	2.16	0.48	23.56	107.20
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	30				
KOPĀ:	330	17.42	13.98	34.78	334.58

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jogurts, ogu (ID: 16790) *A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
Cepumi Selga (ID: 27446)	60	5.04	7.80	16.38	155.88
KOPĀ:	180	8.52	9.96	31.38	249.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
770.00	22 - 44 36.14	29 - 52 32.17	97 - 176 106.64	860 - 1170 860.60	< 2 0.10	< 11 2.62

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.04.2024.

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 (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	60	3.28	5.48	13.02	114.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:	290	11.42	8.79	46.63	311.30

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) *A07	180	15.06	4.79	8.24	136.33
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Saldskābmaize (ID: 19846)	40	2.16	0.48	23.56	107.20
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	50				
KOPĀ:	420	21.05	15.77	37.80	377.35

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jogurts, ogu (ID: 16790) *A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
Cepumi Selga (ID: 27446)	80	6.72	10.40	21.84	207.84
KOPĀ:	200	10.20	12.56	36.84	301.20

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
910.00	12 - 28 42.67	16 - 29 37.12	55 - 113 121.27	490 - 750 989.84	< 2 0.12	< 10 2.93

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.04.2024.

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 (ID: 16735) *A01, A07	180	7.35	3.33	36.95	207.13
Graudu maize ar sviestu un tomātu (ID: 18723) *A01, A07	60	3.28	5.48	13.02	114.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	180	4.55	1.21	6.34	54.47
KOPĀ:	420	15.17	10.02	56.31	376.08

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu (ID: 17242) *A07	200	16.73	5.33	9.15	151.48
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Saldskābmaize (ID: 19846)	40	2.16	0.48	23.56	107.20
Marinēti gurķi (ID: 22277) *A09, A10	100				
KOPĀ:	570	24.96	18.31	41.99	432.57

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Jogurts, ogu (ID: 16790) *A07	180	5.22	3.24	22.50	140.04
Cepumi Selga (ID: 27446)	100	8.40	13.00	27.30	259.80
KOPĀ:	280	13.62	16.24	49.80	399.84

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1270.00	53.75	44.56	148.10	1208.49	0.13	4.99

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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