

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.07.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) | *A07 | 20 / 10 | 3.60 | 3.76 | 0.74 | 51.21 |
| Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) | *A07 | 20 | 0.90 | 3.45 | 9.46 | 72.54 |
| Vārīta ola (ID: 21473) | *A03 | 20 | 0.72 | 0.53 | 0.02 | 7.70 |
| Kakao dzēriens (ID: 16611) | *A07 | 120 | 4.11 | 3.39 | 8.65 | 81.53 |
| | KOPĀ: | 190 | 9.34 | 11.12 | 18.88 | 212.98 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu (ID: 18731) | *A01 | 85 | 8.55 | 4.13 | 40.82 | 234.63 |
| Skābs krējums 25% (ID: 22316) | *A07 | 30 | 0.47 | 7.50 | 1.08 | 73.69 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | | 20 | 0.58 | 0.90 | 0.10 | 10.86 |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721) | *A11 | 56 | 1.11 | 2.93 | 4.55 | 49.02 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683) | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| | KOPĀ: | 371 | 12.99 | 17.47 | 50.39 | 410.72 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|--------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) | *A07 | 170 | 6.41 | 4.57 | 23.52 | 160.91 |
| | KOPĀ: | 170 | 6.41 | 4.57 | 23.52 | 160.91 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|---------------|----------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| | 18 - 30 | 24 - 36 | 81 - 120 | 720 - 800 | < 2 | < 11 |
| 731.00 | 28.74 | 33.17 | 92.79 | 784.61 | 0.10 | 4.51 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.07.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) | *A07 | 20 / 10 | 3.60 | 3.76 | 0.74 | 51.21 |
| Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) | *A07 | 20 | 0.90 | 3.45 | 9.46 | 72.54 |
| Vārīta ola (ID: 21473) | *A03 | 20 | 0.72 | 0.53 | 0.02 | 7.70 |
| Kakao dzēriens (ID: 16611) | *A07 | 120 | 4.11 | 3.39 | 8.65 | 81.53 |
| | KOPĀ: | 190 | 9.34 | 11.12 | 18.88 | 212.98 |

| Pusdienas | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|---|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu (ID: 18731) | *A01 | 150 | 15.09 | 7.28 | 72.04 | 414.05 |
| Skābs krējums 25% (ID: 22316) | *A07 | 30 | 0.47 | 7.50 | 1.08 | 73.69 |
| Tomātu mērce SKOLĀM (ID: 21373) | | 30 | 0.88 | 1.35 | 0.15 | 16.29 |
| Burkānu salāti ar sezama sēkliņām (ID: 16721) | *A11 | 56 | 1.11 | 2.93 | 4.55 | 49.02 |
| Kefīrs 2,5% (ID: 16679) | *A07 | 80 | 2.24 | 2.00 | 3.28 | 40.08 |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683) | | 100 | 0.04 | | 0.56 | 2.43 |
| | KOPĀ: | 446 | 19.82 | 21.07 | 81.66 | 595.58 |

| Launags | | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal |
|--|--------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU (ID: 17225) | *A07 | 170 | 6.41 | 4.57 | 23.52 | 160.91 |
| | KOPĀ: | 170 | 6.41 | 4.57 | 23.52 | 160.91 |

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars | Olbaltumvielas | Tauki | Ogļhidrāti | kcal | Sāls | Cukurs |
| 806.00 | 22 - 44 35.57 | 29 - 52 36.77 | 97 - 176 124.05 | 860 - 1170 969.47 | < 2 0.10 | < 11 4.51 |

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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