

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.08.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		215	7.06	3.88	26.29	168.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	25	0.39	6.25	0.90	61.41
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	55	6.22	4.12	4.17	78.65
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		520	15.11	17.67	37.39	369.00

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	60	5.02	8.17	13.89	149.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	7.58	10.17	17.65	192.40

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
875.00	18 - 30 29.75	24 - 36 31.71	81 - 120 81.33	720 - 800 729.70	< 2 0.27	< 11 2.04

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.08.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	5.39	2.67	19.51	123.59
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		235	7.95	4.32	29.54	188.90

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	120	3.24	3.50	9.39	81.98
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	60	6.79	4.49	4.55	85.80
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		75	0.68	2.95	1.08	33.58
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		625	17.00	20.88	43.69	430.73

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	110	9.20	14.97	25.46	273.38
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		190	11.76	16.97	29.22	316.66

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1050.00	22 - 44 36.72	29 - 52 42.18	97 - 176 102.45	860 - 1170 936.29	< 2 0.35	< 11 2.45

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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