

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.09.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230)	*A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Zāļu tēja (ID: 16681)		120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234)	*A01, A07	16	0.89	1.22	3.45	28.32
KOPĀ:		236	4.85	3.38	23.21	142.65

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)		90	7.48	4.60	5.50	93.32
Rudzu maize (ID: 16705)	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316)	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)		50	1.32	0.16	24.67	105.39
KOPĀ:		300	14.29	15.12	48.21	386.02

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254)	*A01, A03, A07	50	5.52	11.68	5.21	148.08
Ievārījums (ID: 16734)		40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:		190	8.72	14.18	25.51	264.56

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
726.00	18 - 30 27.86	24 - 36 32.68	81 - 120 96.93	720 - 800 793.24

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.09.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	14	0.78	1.07	3.02	24.78
KOPĀ:	234	4.74	3.23	22.78	139.11

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	120	9.98	6.13	7.34	124.43
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezaus augļu ķīselis (ID: 17289)	150	3.96	0.48	74.01	316.16
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	430	19.43	16.97	99.38	627.91

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254) *A01, A03, A07	80	8.83	18.69	8.34	236.93
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	220	12.03	21.19	28.64	353.41

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
884.00	22 - 44 36.19	29 - 52 41.39	97 - 176 150.79	860 - 1170 1120.43

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 26.09.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	150	5.94	3.24	29.64	171.49
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	15	0.83	1.14	3.23	26.55
KOPĀ:	285	6.77	4.38	32.87	198.04

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	150	12.47	7.66	9.17	155.54
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	150	3.96	0.48	74.01	316.16
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	460	21.92	18.50	101.21	659.02

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254) *A01, A03, A07	120	13.25	28.04	12.51	355.40
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	260	16.45	30.54	32.81	471.88

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1005.00	12 - 28 45.14	16 - 29 53.42	55 - 113 166.90	490 - 750 1328.94

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu (ID: 17230) *A07	180	7.13	3.89	35.57	205.79
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un desu (ID: 17234) *A01, A07	25	1.39	1.91	5.39	44.26
KOPĀ:	325	8.52	5.79	40.96	250.04

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	200	16.63	10.21	12.23	207.39
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	150	3.96	0.48	74.01	316.16
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	510	26.08	21.05	104.27	710.86

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi (ID: 17254) *A01, A03, A07	200	22.08	46.74	20.85	592.33
Ievārījums (ID: 16734)	40			15.60	62.38
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	340	25.28	49.24	41.15	708.81

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1175.00	18 - 36 59.87	23 - 37 76.08	79 - 144 186.38	700 - 960 1669.72

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)