

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.02.2026.

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 desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		155	6.27	10.21	17.36	186.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		80	0.59	0.07	13.05	55.17
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	30	4.68	2.50	2.41	50.88
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
KOPĀ:		460	16.46	10.81	42.35	332.54

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		25	2.10	3.25	6.83	64.95
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
KOPĀ:		240	6.25	8.67	25.02	203.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
855.00	18 - 30 28.99	24 - 36 29.68	81 - 120 84.72	720 - 800 722.00	< 2 0.12	< 11 5.18

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.02.2026.

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 desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		155	6.27	10.21	17.36	186.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		80	0.59	0.07	13.05	55.17
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	80	12.48	6.67	6.43	135.69
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
KOPĀ:		530	27.68	17.02	46.45	449.69

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		25	2.10	3.25	6.83	64.95
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
KOPĀ:		335	7.76	12.04	36.37	284.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1020.00	22 - 44 41.71	29 - 52 39.27	97 - 176 100.17	860 - 1170 920.98	< 2 0.12	< 11 6.80

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.02.2026.

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 desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		155	6.27	10.21	17.36	186.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		80	0.59	0.07	13.05	55.17
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	30	4.68	2.50	2.41	50.88
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
KOPĀ:		400	14.78	9.31	39.89	302.48

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		25	2.10	3.25	6.83	64.95
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
KOPĀ:		240	6.25	8.67	25.02	203.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
795.00	12 - 28 27.31	16 - 29 28.18	55 - 113 82.26	490 - 750 691.94	< 2 0.12	< 10 5.18

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.02.2026.

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 desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kumelīšu tēja		80				
KOPĀ:		155	6.27	10.21	17.36	186.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Rabarberu ķīselis		80	0.59	0.07	13.05	55.17
Biezpiena sacepums	*A01, A03, A07	30	4.68	2.50	2.41	50.88
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Rudzu maize	*A01	10	0.61	0.12	4.09	19.84
KOPĀ:		460	16.46	10.81	42.35	332.54

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepumi Selga		25	2.10	3.25	6.83	64.95
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
Sviestmaize ar zivs konservu	*A01, A07	15	1.35	3.30	5.19	55.83
KOPĀ:		240	6.25	8.67	25.02	203.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
855.00	18 - 36 28.99	23 - 37 29.68	79 - 144 84.72	700 - 960 722.00	< 2 0.12	< 10 5.18

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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