

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	35	2.18	3.33	8.99	74.59
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		235	9.10	6.08	36.44	236.89

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	100	3.89	4.06	7.82	83.44
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Biezais piena ķīselis	*A07	50	1.69	1.13	6.69	43.73
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		400	9.41	13.26	43.05	329.23

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
KOPĀ:		110	10.58	9.78	18.17	202.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
745.00	18 - 30 29.10	24 - 36 29.12	81 - 120 97.66	720 - 800 769.11	< 2 0.07	< 11 5.79

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2025.

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	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	40	2.49	3.80	10.27	85.25
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		270	10.64	7.11	43.88	282.07

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	180	7.01	7.32	14.08	150.19
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Biezais piena ķīselis	*A07	80	2.71	1.81	10.70	69.97
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		540	13.93	19.72	56.41	458.80

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	150	18.20	15.79	33.77	350.05
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
KOPĀ:		180	19.08	17.15	33.93	366.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
990.00	22 - 44 43.65	29 - 52 43.97	97 - 176 134.22	860 - 1170 1107.21	< 2 0.13	< 11 7.15

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2025.

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	*A01, A07	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	35	2.18	3.33	8.99	74.59
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		235	9.10	6.08	36.44	236.89

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	220	8.57	8.94	17.20	183.56
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis		120	1.38	0.12	16.36	72.09
Biezais piena ķīselis	*A07	100	3.39	2.27	13.37	87.46
Ūdens ar apelsīniem		200	0.03		0.43	1.90
Āboli		80	0.16	0.08	6.16	26.00
KOPĀ:		800	16.57	21.90	71.31	548.63

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
KOPĀ:		110	10.58	9.78	18.17	202.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1145.00	12 - 28 36.25	16 - 29 37.76	55 - 113 125.92	490 - 750 988.51	< 2 0.14	< 10 7.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2025.

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	*A01, A07	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	35	2.18	3.33	8.99	74.59
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
KOPĀ:		235	9.10	6.08	36.44	236.89

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	300	11.68	12.19	23.46	250.31
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu sulas ķīselis		200	2.30	0.21	27.27	120.16
Biezais piena ķīselis	*A07	150	5.08	3.40	20.06	131.19
Ūdens ar apelsīniem		200	0.03		0.43	1.90
Āboli		150	0.30	0.15	11.55	48.75
KOPĀ:		1080	22.44	26.44	100.56	729.93

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	80	9.71	8.42	18.01	186.69
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
KOPĀ:		110	10.58	9.78	18.17	202.99

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1425.00	18 - 36 42.12	23 - 37 42.30	79 - 144 155.16	700 - 960 1169.80	< 2 0.19	< 10 10.92

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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