

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 27.03.2026.

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 | 100             | 4.08 | 1.85  | 20.53 | 115.07 |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu    | *A01, A07 | 15              | 0.82 | 1.37  | 3.25  | 28.62  |
| Zāļu tēja                            |           | 80              |      |       |       |        |
| KOPĀ:                                |           | 195             | 4.90 | 3.22  | 23.78 | 143.69 |

| Pusdienas           |                     | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------|---------------------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Soļanka             | *A06, A07, A09, A10 | 80              | 0.85  | 4.81  | 2.58  | 57.03  |
| Skābs krējums 25%   | *A07                | 10              | 0.16  | 2.50  | 0.36  | 24.56  |
| Rudzu maize         | *A01                | 35              | 2.12  | 0.42  | 14.30 | 69.44  |
| Kūka                | *A01, A03           | 75              | 4.74  | 20.55 | 27.23 | 312.79 |
| Skolas piens 2,5%   | *A07                | 75              | 2.40  | 1.88  | 3.53  | 40.58  |
| Ūdens ar apelsīniem |                     | 80              | 0.01  |       | 0.17  | 0.76   |
| KOPĀ:               |                     | 355             | 10.28 | 30.15 | 48.17 | 505.16 |

| Launags                         |           | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------|-----------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU      | *A07      | 50              | 1.89 | 1.35  | 6.92  | 47.33  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 15              | 0.83 | 1.14  | 3.23  | 26.55  |
| Āboli                           |           | 120             | 0.24 | 0.12  | 9.24  | 39.00  |
| KOPĀ:                           |           | 185             | 2.96 | 2.61  | 19.39 | 112.88 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 735.00     | 18 - 30<br>18.14 | 24 - 36<br>35.98 | 81 - 120<br>91.34 | 720 - 800<br>761.73 | < 2<br>0.00 | < 11<br>1.02 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2026.

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 | 100             | 4.08        | 1.85        | 20.53        | 115.07        |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu    | *A01, A07 | 35              | 1.91        | 3.19        | 7.59         | 66.78         |
| Zāļu tēja                            |           | 80              |             |             |              |               |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>215</b>      | <b>5.99</b> | <b>5.04</b> | <b>28.12</b> | <b>181.85</b> |

| Pusdienas           |                     | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------|---------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Soļanka             | *A06, A07, A09, A10 | 100             | 1.07         | 6.01         | 3.23         | 71.29         |
| Skābs krējums 25%   | *A07                | 30              | 0.47         | 7.50         | 1.08         | 73.69         |
| Rudzu maize         | *A01                | 35              | 2.12         | 0.42         | 14.30        | 69.44         |
| Kūka                | *A01, A03           | 85              | 5.37         | 23.29        | 30.86        | 354.49        |
| Skolas piens 2,5%   | *A07                | 100             | 3.20         | 2.50         | 4.70         | 54.10         |
| Ūdens ar apelsīniem |                     | 80              | 0.01         |              | 0.17         | 0.76          |
| <b>KOPĀ:</b>        |                     | <b>430</b>      | <b>12.23</b> | <b>39.72</b> | <b>54.34</b> | <b>623.78</b> |

| Launags                         |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU      | *A07      | 50              | 1.89        | 1.35        | 6.92         | 47.33         |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 35              | 1.94        | 2.67        | 7.54         | 61.96         |
| Āboli                           |           | 120             | 0.24        | 0.12        | 9.24         | 39.00         |
| <b>KOPĀ:</b>                    |           | <b>205</b>      | <b>4.07</b> | <b>4.13</b> | <b>23.70</b> | <b>148.29</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 850.00     | 22 - 44<br>22.30 | 29 - 52<br>48.90 | 97 - 176<br>106.16 | 860 - 1170<br>953.91 | < 2<br>0.00 | < 11<br>1.02 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2026.

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 | 80              | 3.26 | 1.48  | 16.42 | 92.06  |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu    | *A01, A07 | 15              | 0.82 | 1.37  | 3.25  | 28.62  |
| Zāļu tēja                            |           | 80              |      |       |       |        |
| KOPĀ:                                |           | 175             | 4.08 | 2.85  | 19.68 | 120.68 |

| Pusdienas           |                     | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------|---------------------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| Soļanka             | *A06, A07, A09, A10 | 80              | 0.85 | 4.81  | 2.58  | 57.03  |
| Skābs krējums 25%   | *A07                | 10              | 0.16 | 2.50  | 0.36  | 24.56  |
| Rudzu maize         | *A01                | 35              | 2.12 | 0.42  | 14.30 | 69.44  |
| Kūka                | *A01, A03           | 50              | 3.16 | 13.70 | 18.15 | 208.52 |
| Skolas piens 2,5%   | *A07                | 75              | 2.40 | 1.88  | 3.53  | 40.58  |
| Ūdens ar apelsīniem |                     | 80              | 0.01 |       | 0.17  | 0.76   |
| KOPĀ:               |                     | 330             | 8.70 | 23.30 | 39.09 | 400.90 |

| Launags                         |           | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------|-----------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU      | *A07      | 50              | 1.89 | 1.35  | 6.92  | 47.33  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 15              | 0.83 | 1.14  | 3.23  | 26.55  |
| Āboli                           |           | 120             | 0.24 | 0.12  | 9.24  | 39.00  |
| KOPĀ:                           |           | 185             | 2.96 | 2.61  | 19.39 | 112.88 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 690.00     | 12 - 28<br>15.74 | 16 - 29<br>28.76 | 55 - 113<br>78.16 | 490 - 750<br>634.46 | < 2<br>0.00 | < 10<br>0.81 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.03.2026.

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 | 100             | 4.08        | 1.85        | 20.53        | 115.07        |
| Graudu maize ar sviestu un tomātu    | *A01, A07 | 15              | 0.82        | 1.37        | 3.25         | 28.62         |
| Zāļu tēja                            |           | 80              |             |             |              |               |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>195</b>      | <b>4.90</b> | <b>3.22</b> | <b>23.78</b> | <b>143.69</b> |

| Pusdienas           |                     | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------|---------------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Soļanka             | *A06, A07, A09, A10 | 80              | 0.85         | 4.81         | 2.58         | 57.03         |
| Skābs krējums 25%   | *A07                | 10              | 0.16         | 2.50         | 0.36         | 24.56         |
| Rudzu maize         | *A01                | 35              | 2.12         | 0.42         | 14.30        | 69.44         |
| Kūka                | *A01, A03           | 75              | 4.74         | 20.55        | 27.23        | 312.79        |
| Skolas piens 2,5%   | *A07                | 75              | 2.40         | 1.88         | 3.53         | 40.58         |
| Ūdens ar apelsīniem |                     | 80              | 0.01         |              | 0.17         | 0.76          |
| <b>KOPĀ:</b>        |                     | <b>355</b>      | <b>10.28</b> | <b>30.15</b> | <b>48.17</b> | <b>505.16</b> |

| Launags                         |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|---------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU      | *A07      | 50              | 1.89        | 1.35        | 6.92         | 47.33         |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 15              | 0.83        | 1.14        | 3.23         | 26.55         |
| Āboli                           |           | 120             | 0.24        | 0.12        | 9.24         | 39.00         |
| <b>KOPĀ:</b>                    |           | <b>185</b>      | <b>2.96</b> | <b>2.61</b> | <b>19.39</b> | <b>112.88</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 735.00     | 18 - 36<br>18.14 | 23 - 37<br>35.98 | 79 - 144<br>91.34 | 700 - 960<br>761.73 | < 2<br>0.00 | < 10<br>1.02 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)