

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.08.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		170	9.44	12.31	8.51	182.55

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	75	7.55	3.64	36.02	207.03
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Dundagas krēms	*A01, A07	30	0.94	2.31	4.07	40.84
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		385	12.22	11.82	55.41	376.94

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07	75	1.74	0.62	4.56	30.78
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		155	6.18	6.72	21.80	172.40

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
710.00	18 - 30 27.84	24 - 36 30.85	81 - 120 85.72	720 - 800 731.90	< 2 0.21	< 11 3.44

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.08.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Sviestmaize	*A01, A07	30	2.70	6.59	10.38	111.67
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
KOPĀ:		180	10.34	14.50	11.97	219.78

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Makaroni ar gaļu	*A01	120	12.07	5.83	57.63	331.24
Tomātu mērce SKOLĀM		10	0.29	0.45	0.05	5.43
Burkānu-gurķu salāti,	*A03, A10	30	0.27	3.34	0.91	34.74
Ogu sulas ķīselis		80	0.92	0.08	10.91	48.06
Dundagas krēms	*A01, A07	30	0.94	2.31	4.07	40.84
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		430	16.75	14.01	77.02	501.16

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07	80	1.86	0.66	4.86	32.83
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		160	6.30	6.76	22.10	174.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
770.00	22 - 44 33.39	29 - 52 35.28	97 - 176 111.09	860 - 1170 895.39	< 2 0.23	< 11 3.44

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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