

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.09.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	160	5.84	4.18	8.37	94.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)		80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	45	4.02	5.84	13.25	121.58
KOPĀ:		285	11.88	10.55	24.44	240.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)		180	1.72	0.10	13.75	62.77
Krējuma mērce (ID: 17264)	*A07	35	0.29	3.15	1.02	33.58
Kotlete senču gaumē. (ID: 23136)	*A01, A03	50	6.55	3.20	1.71	61.84
Zaļumu salāti (ID: 18727)		80	0.98	4.27	1.42	48.02
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem (ID: 16609)		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		545	12.36	13.22	22.22	257.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena rīsu zupa. (ID: 23133)	*A07	250	1.15	0.14	19.05	82.06
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267)	*A01, A07	45	4.05	9.89	15.57	167.50
KOPĀ:		295	5.20	10.04	34.62	249.56

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
1125.00	29.43	33.81	81.27	747.08

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.09.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	250	9.13	6.53	13.09	147.63
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)		120	3.03	0.81	4.23	36.31
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	45	4.02	5.84	13.25	121.58
KOPĀ:		415	16.18	13.17	30.56	305.52

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)		220	2.10	0.12	16.81	76.72
Krējuma mērce (ID: 17264)	*A07	45	0.37	4.05	1.31	43.17
Kotlete senču gaumē. (ID: 23136)	*A01, A03	75	9.83	4.80	2.56	92.76
Zaļumu salāti (ID: 18727)		80	0.98	4.27	1.42	48.02
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Ūdens ar apelsīniem (ID: 16609)		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		640	16.66	16.24	27.24	321.74

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena rīsu zupa. (ID: 23133)	*A07	300	1.37	0.17	22.85	98.47
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267)	*A01, A07	50	4.50	10.99	17.30	186.11
KOPĀ:		350	5.87	11.16	40.15	284.58

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
1405.00	38.71	40.58	97.95	911.84

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.09.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	160	5.84	4.18	8.37	94.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)		80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	45	4.02	5.84	13.25	121.58
KOPĀ:		285	11.88	10.55	24.44	240.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)		180	1.72	0.10	13.75	62.77
Krējuma mērce (ID: 17264)	*A07	35	0.29	3.15	1.02	33.58
Kotlete senču gaumē. (ID: 23136)	*A01, A03	50	6.55	3.20	1.71	61.84
Zaļumu salāti (ID: 18727)		80	0.98	4.27	1.42	48.02
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem (ID: 16609)		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		545	12.36	13.22	22.22	257.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena rīsu zupa. (ID: 23133)	*A07	250	1.15	0.14	19.05	82.06
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267)	*A01, A07	45	4.05	9.89	15.57	167.50
KOPĀ:		295	5.20	10.04	34.62	249.56

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1125.00	12 - 28 29.43	16 - 29 33.81	55 - 113 81.27	490 - 750 747.08

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.09.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262)	*A03, A07	160	5.84	4.18	8.37	94.48
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)		80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706)	*A01, A07	45	4.02	5.84	13.25	121.58
KOPĀ:		285	11.88	10.55	24.44	240.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)		180	1.72	0.10	13.75	62.77
Krējuma mērce (ID: 17264)	*A07	35	0.29	3.15	1.02	33.58
Kotlete senču gaumē. (ID: 23136)	*A01, A03	50	6.55	3.20	1.71	61.84
Zaļumu salāti (ID: 18727)		80	0.98	4.27	1.42	48.02
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem (ID: 16609)		100	0.01		0.22	0.95
KOPĀ:		545	12.36	13.22	22.22	257.25

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena rīsu zupa. (ID: 23133)	*A07	250	1.15	0.14	19.05	82.06
Sviestmaize ar zivs konservu (ID: 17267)	*A01, A07	45	4.05	9.89	15.57	167.50
KOPĀ:		295	5.20	10.04	34.62	249.56

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1125.00	18 - 36 29.43	23 - 37 33.81	79 - 144 81.27	700 - 960 747.08

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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