

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.10.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	80	3.99	1.68	14.74	90.07
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.99	6.70	22.48	170.22

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		400	15.73	14.38	57.16	420.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
Ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	6.59	5.25	29.65	192.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
730.00	18 - 30 27.31	24 - 36 26.34	81 - 120 109.30	720 - 800 783.43	< 2 0.57	< 11 0.90

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.10.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	100	4.99	2.10	18.42	112.59
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		210	5.99	7.12	26.17	192.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	100	3.89	4.06	7.82	83.44
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		440	18.52	16.16	68.33	492.87

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	80	6.44	5.20	35.19	213.38
Ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		170	9.00	7.20	42.85	272.25

*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
820.00	22 - 44 33.51	29 - 52 30.49	97 - 176 137.35	860 - 1170 957.86	< 2 0.77	< 11 1.32

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.10.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	150	7.48	3.16	27.64	168.88
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
KOPĀ:		280	8.98	10.69	41.20	296.91

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	150	5.84	6.10	11.73	125.16
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	120	12.07	5.83	57.63	331.24
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
KOPĀ:		540	22.88	22.73	82.56	626.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	100	8.05	6.51	43.99	266.72
Ievārījums		30			11.70	46.79
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		210	10.61	8.51	59.45	356.79

*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
1030.00	12 - 28 42.47	16 - 29 41.92	55 - 113 183.21	490 - 750 1280.06	< 2 1.09	< 10 1.76

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 27.10.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	180	8.98	3.79	33.16	202.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
KOPĀ:		310	10.48	11.32	46.73	330.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	200	7.79	8.13	15.64	166.88
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	200	20.12	9.71	96.05	552.07
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar citronu		120	0.01		0.05	0.31
Zaļumu salāti		100	1.23	5.33	1.78	60.02
KOPĀ:		800	34.95	32.39	130.75	954.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	150	12.08	9.76	65.99	400.08
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
KOPĀ:		320	16.88	13.51	80.84	512.42

*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
1430.00	18 - 36 62.31	23 - 37 57.21	79 - 144 258.32	700 - 960 1797.42	< 2 1.42	< 10 2.43