

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 28.11.2022.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
VĀRĪTI piena cīsiņi	*A07	48	3.74	5.18	0.86	65.09
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Kumelīšu tēja		130				
Svaigs gurķis		100	0.70	0.10	1.40	9.30
	<b>KOPĀ:</b>	<b>298</b>	<b>6.24</b>	<b>9.68</b>	<b>9.18</b>	<b>148.83</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		130	3.58	1.42	24.24	124.10
Cūkgaļas gulašs	*A07	50	7.05	4.88	0.55	74.34
Svaigu kāpostu salāti, lakt.		100	1.06	4.33	4.02	59.24
Kefīrs ar zaļumiem	*A07	70	1.92	1.72	2.81	34.38
	<b>KOPĀ:</b>	<b>350</b>	<b>13.61</b>	<b>12.35</b>	<b>31.63</b>	<b>292.07</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Svaigi tomāti		8	0.05	0.02	0.28	1.53
KKUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	210	7.92	5.65	29.06	198.77
Āboli		120	0.24	0.12	9.24	39.00
	<b>KOPĀ:</b>	<b>358</b>	<b>10.01</b>	<b>10.19</b>	<b>45.50</b>	<b>313.75</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800
<b>1006.00</b>	<b>29.87</b>	<b>32.22</b>	<b>86.31</b>	<b>754.65</b>

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 28.11.2022.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
VĀRĪTI piena cīsiņi *A07	60	4.68	6.48	1.08	81.36
Sviestmaize *A01, A07	23	2.07	5.06	7.96	85.61
Kumelīšu tēja	150				
<b>KOPĀ:</b>	<b>233</b>	<b>6.75</b>	<b>11.54</b>	<b>9.04</b>	<b>166.97</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi	120	3.31	1.31	22.38	114.56
Cūkgaļas gulašs *A07	130	18.33	12.70	1.43	193.30
Svaigu kāpostu salāti, lakt.	50	0.53	2.16	2.01	29.62
Kefīrs ar zaļumiem *A07	70	1.92	1.72	2.81	34.38
Svaigo ogu dzēriens	70	0.07	0.02	2.12	8.95
Āboli	120	0.24	0.12	9.24	39.00
<b>KOPĀ:</b>	<b>560</b>	<b>24.39</b>	<b>18.03</b>	<b>40.00</b>	<b>419.80</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sviestmaize *A01, A07	23	2.07	5.06	7.96	85.61
Svaigi tomāti	10	0.06	0.03	0.35	1.91
KKUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU *A07	220	8.30	5.92	30.44	208.24
Āboli	120	0.24	0.12	9.24	39.00
<b>KOPĀ:</b>	<b>373</b>	<b>10.67</b>	<b>11.13</b>	<b>47.99</b>	<b>334.76</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1160	22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170
1160	11.81	40.69	17.02	1021.53

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 28.11.2022.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
VĀRĪTI piena cīsiņi	*A07	50	3.90	5.40	0.90	67.80
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Kumelīšu tēja		204				
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
<b>KOPĀ:</b>		<b>374</b>	<b>5.90</b>	<b>9.90</b>	<b>15.52</b>	<b>174.74</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		150	4.13	1.64	27.97	143.20
Cūkgaļas gulašs	*A07	100	14.10	9.77	1.10	148.69
Svaigu kāpostu salāti, lakt.		50	0.53	2.16	2.01	29.62
Kefīrs ar zaļumiem	*A07	200	5.49	4.90	8.04	98.24
<b>KOPĀ:</b>		<b>500</b>	<b>24.25</b>	<b>18.47</b>	<b>39.12</b>	<b>419.74</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sviestmaize	*A01, A07	40	3.60	8.79	13.84	148.89
Svaigi tomāti		20	0.12	0.06	0.70	3.82
KKUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	200	7.55	5.38	27.67	189.31
Svaigs ābols		100	0.20	0.10	7.70	32.50
<b>KOPĀ:</b>		<b>360</b>	<b>11.47</b>	<b>14.33</b>	<b>49.91</b>	<b>374.52</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
	12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750
1234.00	41.62	42.70	104.56	969.00
Apstiprinu: _____		(Ligija Frišfelde)		

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 28.11.2022.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
VĀRĪTI piena cīsiņi	*A07	60	4.68	6.48	1.08	81.36
Sviestmaize	*A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Kumelīšu tēja		204				
	<b>KOPĀ:</b>	<b>289</b>	<b>6.93</b>	<b>11.98</b>	<b>9.73</b>	<b>174.42</b>

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi		200	5.51	2.19	37.30	190.93
Cūkgaļas gulašs	*A07	120	16.92	11.72	1.32	178.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt.		100	1.06	4.33	4.02	59.24
Kefīrs ar zaļumiem	*A07	200	5.49	4.90	8.04	98.24
	<b>KOPĀ:</b>	<b>620</b>	<b>28.98</b>	<b>23.14</b>	<b>50.68</b>	<b>526.84</b>

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Sviestmaize	*A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Svaigi tomāti		50	0.30	0.15	1.75	9.55
KKUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	200	7.55	5.38	27.67	189.31
	<b>KOPĀ:</b>	<b>270</b>	<b>9.65</b>	<b>9.93</b>	<b>36.34</b>	<b>273.30</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1179.00	18 - 36 45.55	23 - 37 45.04	79 - 144 96.75	700 - 960 974.55

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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