

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 28.03.2025.

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 | 100             | 4.99 | 2.10  | 18.42 | 112.59 |
| Ievārījums                      |           | 30              |      |       | 11.70 | 46.79  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 20              | 1.11 | 1.53  | 4.31  | 35.41  |
| Piparmētru tēja                 |           | 204             |      |       |       |        |
| KOPĀ:                           |           | 354             | 6.10 | 3.63  | 34.43 | 194.78 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 140             | 11.71 | 3.73  | 6.41  | 106.04 |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 50              | 0.78  | 12.50 | 1.80  | 122.82 |
| Rudzu maize                      | *A01      | 40              | 2.42  | 0.48  | 16.34 | 79.36  |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 100             | 2.80  | 2.50  | 4.10  | 50.10  |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 30              | 0.09  | 0.03  | 0.69  | 3.39   |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01  |       | 0.03  | 0.20   |
| KOPĀ:                            |           | 440             | 17.81 | 19.24 | 29.37 | 361.91 |

| Launags                    |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU | *A07 | 150             | 5.66 | 4.04  | 20.75 | 141.98 |
| Āboli                      |      | 100             | 0.20 | 0.10  | 7.70  | 32.50  |
| KOPĀ:                      |      | 250             | 5.86 | 4.14  | 28.45 | 174.48 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 1044.00    | 18 - 30<br>29.77 | 24 - 36<br>27.01 | 81 - 120<br>92.26 | 720 - 800<br>731.17 | < 2<br>0.55 | < 11<br>0.46 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

# Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.03.2025.

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 | 160             | 7.98  | 3.37  | 29.48 | 180.14 |
| Ievārījums                      |           | 40              |       |       | 15.60 | 62.38  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 40              | 2.22  | 3.05  | 8.62  | 70.81  |
| Piparmētru tēja                 |           | 204             |       |       |       |        |
| KOPĀ:                           |           | 444             | 10.20 | 6.42  | 53.69 | 313.33 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 160             | 13.39 | 4.26  | 7.32  | 121.19 |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 50              | 0.78  | 12.50 | 1.80  | 122.82 |
| Rudzu maize                      | *A01      | 30              | 1.82  | 0.36  | 12.26 | 59.52  |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 120             | 3.36  | 3.00  | 4.92  | 60.12  |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 50              | 0.15  | 0.05  | 1.15  | 5.65   |
| Ūdens ar citronu                 |           | 80              | 0.01  |       | 0.03  | 0.20   |
| KOPĀ:                            |           | 490             | 19.50 | 20.17 | 27.48 | 369.50 |

| Launags                    |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU | *A07 | 160             | 6.04 | 4.31  | 22.14 | 151.45 |
| Āboli                      |      | 100             | 0.20 | 0.10  | 7.70  | 32.50  |
| KOPĀ:                      |      | 260             | 6.24 | 4.41  | 29.84 | 183.95 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1194.00    | 22 - 44<br>35.94 | 29 - 52<br>31.00 | 97 - 176<br>111.01 | 860 - 1170<br>866.78 | < 2<br>0.83 | < 11<br>0.73 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.03.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                       |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Mannas biezputra                | *A01, A07 | 180             | 8.98  | 3.79  | 33.16 | 202.66 |
| Ievārījums                      |           | 40              |       |       | 15.60 | 62.38  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 40              | 2.22  | 3.05  | 8.62  | 70.81  |
| Piparmētru tēja                 |           | 204             |       |       |       |        |
| KOPĀ:                           |           | 464             | 11.20 | 6.84  | 57.38 | 335.85 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 220             | 18.41 | 5.86  | 10.07 | 166.63 |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 50              | 0.78  | 12.50 | 1.80  | 122.82 |
| Rudzu maize                      | *A01      | 50              | 3.03  | 0.60  | 20.43 | 99.20  |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 220             | 6.16  | 5.50  | 9.02  | 110.22 |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 100             | 0.30  | 0.10  | 2.30  | 11.30  |
| Ūdens ar citronu                 |           | 100             | 0.01  |       | 0.04  | 0.25   |
| Banāns                           |           | 120             | 1.43  | 0.46  | 21.95 | 97.61  |
| KOPĀ:                            |           | 860             | 30.11 | 25.02 | 65.60 | 608.03 |

| Launags                    |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU | *A07 | 150             | 5.66 | 4.04  | 20.75 | 141.98 |
| Āboli                      |      | 80              | 0.16 | 0.08  | 6.16  | 26.00  |
| KOPĀ:                      |      | 230             | 5.82 | 4.12  | 26.91 | 167.98 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1554.00    | 12 - 28<br>47.13 | 16 - 29<br>35.97 | 55 - 113<br>149.90 | 490 - 750<br>1111.86 | < 2<br>0.96 | < 10<br>0.82 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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

## Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.03.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

| Brokastis                       |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|---------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Mannas biezputra                | *A01, A07 | 200             | 9.98  | 4.21  | 36.85 | 225.17 |
| Ievārījums                      |           | 50              |       |       | 19.49 | 77.98  |
| Graudu maize ar sviestu un desu | *A01, A07 | 60              | 3.33  | 4.58  | 12.93 | 106.22 |
| Piparmētru tēja                 |           | 204             |       |       |       |        |
| KOPĀ:                           |           | 514             | 13.31 | 8.78  | 69.27 | 409.36 |

| Pusdienas                        |           | Svars (+/- 10%) | Olb.  | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------------|-----------|-----------------|-------|-------|-------|--------|
| Dārzenu sautējums ar vistas gaļu | *A07      | 350             | 29.28 | 9.32  | 16.02 | 265.09 |
| Skābs krējums 25%                | *A07      | 50              | 0.78  | 12.50 | 1.80  | 122.82 |
| Rudzu maize                      | *A01      | 50              | 3.03  | 0.60  | 20.43 | 99.20  |
| Kefīrs 2,5%                      | *A07      | 200             | 5.60  | 5.00  | 8.20  | 100.20 |
| Marinēti gurķi                   | *A09, A10 | 120             | 0.36  | 0.12  | 2.76  | 13.56  |
| Ūdens ar citronu                 |           | 200             | 0.02  |       | 0.09  | 0.51   |
| Banāns                           |           | 150             | 1.79  | 0.57  | 27.44 | 122.01 |
| KOPĀ:                            |           | 1120            | 40.86 | 28.12 | 76.72 | 723.39 |

| Launags                    |      | Svars (+/- 10%) | Olb. | Tauki | Ogļh. | kcal   |
|----------------------------|------|-----------------|------|-------|-------|--------|
| KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU | *A07 | 150             | 5.66 | 4.04  | 20.75 | 141.98 |
| Āboli                      |      | 80              | 0.16 | 0.08  | 6.16  | 26.00  |
| KOPĀ:                      |      | 230             | 5.82 | 4.12  | 26.91 | 167.98 |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 1864.00    | 18 - 36<br>59.98 | 23 - 37<br>41.02 | 79 - 144<br>172.91 | 700 - 960<br>1300.74 | < 2<br>1.14 | < 10<br>0.91 |

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

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

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