

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		250	9.39	7.47	47.72	295.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		100	0.68	5.28	4.74	69.23
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Cūkgaļas plovš,		110	5.76	4.19	9.61	99.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		460	11.14	19.38	27.93	330.73

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Arbūzi		150				
KOPĀ:		280	4.56	2.15	33.76	172.63

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
990.00	25.09	29.00	109.41	799.03	0.27	4.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.07.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	8.38	4.48	48.61	268.29
Zāļu tēja		100				
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		280	11.06	8.37	57.44	349.34

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Svaigu kāpostu zupa		100	0.68	5.28	4.74	69.23
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Cūkgaļas plov,		150	7.85	5.71	13.11	135.27
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		520	13.88	21.40	32.37	377.62

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kanēļa bulciņa		50	2.00	0.15	30.00	129.35
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Arbūzi		150				
KOPĀ:		300	5.20	2.65	34.70	183.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1100.00	22 - 44 30.14	29 - 52 32.42	97 - 176 124.51	860 - 1170 910.40	< 2 0.33	< 11 5.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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