

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.08.2025.

1-2.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	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		200	10.54	7.55	40.06	270.41

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Frikadeļu zupa	*A01, A03	100	3.20	1.73	7.08	56.75
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	100	3.91	2.68	5.37	61.21
Vitamīnu mērce	*A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		445	12.57	15.80	31.90	320.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
kartupeļu salāti. ar olu	*A03	80	1.60	0.36	9.24	46.60
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:		110	4.90	2.49	22.14	130.57

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
755.00	18 - 30 28.01	24 - 36 25.85	81 - 120 94.11	720 - 800 721.09	< 2 0.41	< 11 4.73

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.08.2025.

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	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Miežu kafija IECIENĪTĀ		80	2.02	0.54	2.82	24.21
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	20	2.93	4.03	4.84	67.35
KOPĀ:		200	10.54	7.55	40.06	270.41

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Frikadeļu zupa	*A01, A03	100	3.20	1.73	7.08	56.75
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Krāsni cepti dārzeņi ar vistas gaļu	*A07	100	3.91	2.68	5.37	61.21
Vitamīnu mērce	*A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		445	12.57	15.80	31.90	320.11

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
kartupeļu salāti. ar olu	*A03	80	1.60	0.36	9.24	46.60
Graudu maize	*A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:		110	4.90	2.49	22.14	130.57

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
755.00	22 - 44 28.01	29 - 52 25.85	97 - 176 94.11	860 - 1170 721.09	< 2 0.41	< 11 4.73

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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