

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.09.2023.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	35	3.83	4.85	9.85	98.33
KOPĀ:	285	9.95	7.62	40.64	270.94

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa, (ID: 16875)	150	1.37	2.53	8.38	61.75
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzērveņu ķīselis. (ID: 25359)	80	1.21	0.37	21.88	95.70
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	40	0.23	7.06	5.00	84.47
KOPĀ:	300	4.63	10.31	47.52	301.43

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)	155	2.83	4.52	23.05	144.23
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Cepti zivju pirkstiņi (ID: 21507)	40		4.27	5.81	61.73
KOPĀ:	215	3.45	10.26	29.62	224.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
800.00	18 - 30 18.03	24 - 36 28.19	81 - 120 117.79	720 - 800 797.05

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.09.2023.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	220	8.98	4.06	45.16	253.16
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	35	3.83	4.85	9.85	98.33
KOPĀ:	355	12.80	8.91	55.01	351.49

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa, (ID: 16875)	220	2.00	3.71	12.29	90.57
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzērveņu ķīselis. (ID: 25359)	100	1.52	0.46	27.35	119.62
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	40	0.23	7.06	5.00	84.47
KOPĀ:	390	5.57	11.58	56.91	354.18

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)	185	3.38	5.40	27.51	172.14
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Cepti zivju pirkstiņi (ID: 21507)	40		4.27	5.81	61.73
KOPĀ:	245	4.00	11.14	34.09	252.60

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
990.00	22 - 44 22.38	29 - 52 31.64	97 - 176 146.01	860 - 1170 958.26

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.09.2023.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	220	8.98	4.06	45.16	253.16
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	35	3.83	4.85	9.85	98.33
KOPĀ:	355	12.80	8.91	55.01	351.49

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa, (ID: 16875)	250	2.28	4.21	13.97	102.92
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzērveņu ķīselis. (ID: 25359)	80	1.21	0.37	21.88	95.70
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	40	0.23	7.06	5.00	84.47
KOPĀ:	400	5.54	12.00	53.11	342.60

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)	185	3.38	5.40	27.51	172.14
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Cepti zivju pirkstiņi (ID: 21507)	40		4.27	5.81	61.73
KOPĀ:	245	4.00	11.14	34.09	252.60

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1000.00	12 - 28 22.35	16 - 29 32.05	55 - 113 142.21	490 - 750 946.69

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.09.2023.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	250	10.20	4.62	51.32	287.68
Augļu tēja (ID: 16688)	100				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	35	3.83	4.85	9.85	98.33
KOPĀ:	385	14.03	9.47	61.17	386.01

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu-siera zupa, (ID: 16875)	250	2.28	4.21	13.97	102.92
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Dzērveņu ķīselis. (ID: 25359)	120	1.82	0.55	32.82	143.54
ĀBOLU KRĒMS (ID: 22201)	70	0.41	12.35	8.76	147.81
KOPĀ:	470	6.32	17.47	67.81	453.80

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cepeškrāsnī cepti kartupeļi (ID: 16618)	255	4.65	7.44	37.92	237.28
Vitamīnu mērce (ID: 21509) *A07	20	0.63	1.46	0.76	18.73
Cepti zivju pirkstiņi (ID: 21507)	60		6.41	8.72	92.59
KOPĀ:	335	5.28	15.32	47.40	348.60

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1190.00	18 - 36 25.63	23 - 37 42.26	79 - 144 176.38	700 - 960 1188.40

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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