

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.10.2025.

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	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 plov,		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
KOPĀ:		130	4.56	2.15	33.76	172.63

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
840.00	18 - 30 25.09	24 - 36 29.00	81 - 120 109.41	720 - 800 799.03	< 2 0.27	< 11 4.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.10.2025.

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	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		130	0.89	6.87	6.16	89.99
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
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	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:		540	13.60	24.99	33.21	412.13

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
KOPĀ:		150	5.20	2.65	34.70	183.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
940.00	22 - 44 28.19	29 - 52 35.11	97 - 176 115.63	860 - 1170 891.26	< 2 0.34	< 11 4.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.10.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

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		250	1.71	13.20	11.85	173.06
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Cūkgaļas plovš,		250	13.09	9.52	21.85	225.45
Zaļumu salāti		100	1.23	5.33	1.78	60.02
Skolas piens 2,5%	*A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
KOPĀ:		915	23.19	40.92	56.09	685.43

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
KOPĀ:		150	5.20	2.65	34.70	183.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1315.00	12 - 28 37.78	16 - 29 51.05	55 - 113 138.51	490 - 750 1164.56	< 2 0.54	< 10 4.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 28.10.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zaļu 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		250	1.71	13.20	11.85	173.06
Skābs krējums 25%	*A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Cūkgaļas plov,		300	15.70	11.43	26.22	270.54
Zaļumu salāti		150	1.84	8.00	2.67	90.03
Skolas piens 2,5%	*A07	220	7.04	5.50	10.34	119.02
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
KOPĀ:		1100	29.34	48.61	68.90	830.52

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
KOPĀ:		150	5.20	2.65	34.70	183.45

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1500.00	18 - 36 43.93	23 - 37 58.74	79 - 144 151.33	700 - 960 1309.65	< 2 0.59	< 10 4.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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