

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.11.2022.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārījumu un sviestu (ID: 16736) *A01, A07	120	3.46	6.80	22.47	164.90
Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Svaigs gurķis (ID: 16673)	50	0.35	0.05	0.70	4.65
Augļu tēja (ID: 16688)	155				
KOPĀ:	345	5.61	11.24	30.09	243.99

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	120	9.98	6.13	7.34	124.43
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	15	0.39	2.94	0.51	30.06
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	20	1.10	0.18	9.54	44.18
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	40	3.19	1.73	6.36	53.82
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.84	0.08	16.67	70.72
KOPĀ:	275	15.51	11.06	40.42	323.22

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228) *A03	200	3.79	0.75	32.70	152.72
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	130	0.13	0.04	3.94	16.61
Āboli (ID: 16603)	70	0.14	0.07	5.39	22.75
KOPĀ:	420	4.58	4.78	42.72	232.16

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
1040.00	25.69	27.08	113.23	799.37
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.11.2022.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārtījumu un sviestu (ID: 16736) *A01, A07	140	4.03	7.93	26.22	192.38
Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07	25	2.25	5.50	8.65	93.06
Svaigs gurķis (ID: 16673)	60	0.42	0.06	0.84	5.58
Augļu tēja (ID: 16688)	150				
KOPĀ:	375	6.70	13.49	35.71	291.02

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	150	12.47	7.66	9.17	155.54
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	15	0.39	2.94	0.51	30.06
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	25	1.38	0.23	11.93	55.23
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	50	3.99	2.17	7.95	67.27
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	90	0.95	0.09	18.75	79.57
KOPĀ:	330	19.18	13.08	48.31	387.66

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228) *A03	220	4.17	0.82	35.97	167.99
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	150	0.15	0.04	4.55	19.17
Āboli (ID: 16603)	120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:	510	5.08	4.91	50.44	266.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				
22 - 44	29 - 52	97 - 176	860 - 1170	
1213.00	30.96	31.47	134.46	944.92

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārtījumu un sviestu (ID: 16736) *A01, A07	120	3.46	6.80	22.47	164.90
Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Svaigs gurķis (ID: 16673)	50	0.35	0.05	0.70	4.65
Augļu tēja (ID: 16688)	155				
KOPĀ:	345	5.61	11.24	30.09	243.99

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	230	19.13	11.75	14.07	238.50
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	15	0.39	2.94	0.51	30.06
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	40	2.20	0.36	19.08	88.36
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	71	5.99	3.25	8.29	86.35
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	75	0.79	0.07	15.63	66.30
KOPĀ:	431	28.50	18.37	57.57	509.57

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228) *A03	200	3.79	0.75	32.70	152.72
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	200	0.20	0.06	6.07	25.56
Āboli (ID: 16603)	100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:	520	4.71	4.82	47.15	250.86

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				
12 - 28	16 - 29	55 - 113	490 - 750	
38.81	34.44	134.81	1004.42	

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.11.2022.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem, dzērveņu ievārtījumu un sviestu (ID: 16736) *A01, A07	120	3.46	6.80	22.47	164.90
Sviestmaize (ID: 17194) *A01, A07	20	1.80	4.40	6.92	74.44
Svaigs gurķis (ID: 16673)	50	0.35	0.05	0.70	4.65
Augļu tēja (ID: 16688)	200				
KOPĀ:	390	5.61	11.24	30.09	243.99

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
Biešu zupa ar cūkgaļu (ID: 17223)	280	23.28	14.30	17.13	290.34
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	20	0.52	3.92	0.68	40.08
Rupjmaize, lakt. (ID: 16836) *A01	40	2.20	0.36	19.08	88.36
Biezpiena krēms (ID: 17226) *A07	40	3.19	1.73	6.36	53.82
Ogu sulas ķīselis (ID: 17227)	80	0.84	0.08	16.67	70.72
KOPĀ:	460	30.04	20.39	59.91	543.33

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KARTUPEĻU PANKŪKAS (ID: 17228) *A03	220	4.17	0.82	35.97	167.99
Skābais krējums 20% (ID: 16732) *A07	40	1.04	7.84	1.36	80.16
Svaigo ogu dzēriens (ID: 16789)	200	0.20	0.06	6.07	25.56
Āboli (ID: 16603)	120	0.24	0.12	9.24	39.00
KOPĀ:	580	5.65	8.84	52.64	312.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Oglhidrāti	kcal
Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)				
18 - 36	23 - 37	79 - 144	700 - 960	
41.30	40.47	142.65	1100.03	

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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