

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.04.2024.

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 (ID: 17263) *A01, A07	120	6.71	3.58	38.89	214.63
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	30	3.28	4.16	8.44	84.28
KOPĀ:	270	9.99	7.74	47.33	298.91

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	30	5.13	3.06	0.12	48.51
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem (ID: 16919) *A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
KOPĀ:	340	10.05	8.10	20.09	193.46

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju piena zupa (ID: 19847) *A01, A07	100	3.32	1.20	11.94	71.87
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	60	5.36	7.78	17.66	162.10
KOPĀ:	160	8.68	8.98	29.60	233.97

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
770.00	18 - 30 28.72	24 - 36 24.82	81 - 120 97.02	720 - 800 726.33	< 2 0.53	< 11 5.75

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.04.2024.

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 (ID: 17263) *A01, A07	150	8.38	4.48	48.61	268.29
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	30	3.28	4.16	8.44	84.28
KOPĀ:	300	11.66	8.63	57.06	352.57

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem (ID: 16919) *A07	75	0.66	3.24	1.83	39.10
KOPĀ:	425	14.81	11.93	25.33	267.94

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju piena zupa (ID: 19847) *A01, A07	150	4.98	1.81	17.90	107.80
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	60	5.36	7.78	17.66	162.10
KOPĀ:	210	10.34	9.59	35.57	269.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
935.00	22 - 44 36.81	29 - 52 30.15	97 - 176 117.95	860 - 1170 890.41	< 2 0.76	< 11 7.62

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.04.2024.

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 (ID: 17263) *A01, A07	180	10.06	5.37	58.34	321.94
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	30	3.28	4.16	8.44	84.28
KOPĀ:	330	13.34	9.53	66.78	406.22

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	150	4.13	1.64	27.97	143.20
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	75	12.82	7.64	0.30	121.27
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem (ID: 16919) *A07	100	0.89	4.32	2.44	52.13
KOPĀ:	545	21.24	16.61	36.18	379.15

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju piena zupa (ID: 19847) *A01, A07	180	5.98	2.17	21.49	129.36
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	60	5.36	7.78	17.66	162.10
KOPĀ:	240	11.34	9.95	39.15	291.46

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1115.00	45.92	36.08	142.11	1076.84	0.94	9.14

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.04.2024.

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 (ID: 17263) *A01, A07	200	11.18	5.97	64.82	357.71
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar kausēto sieru. (ID: 25363) *A01, A07	30	3.28	4.16	8.44	84.28
KOPĀ:	350	14.46	10.12	73.26	441.99

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	200	5.51	2.19	37.30	190.93
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)	100	0.04		0.56	2.43
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem (ID: 16919) *A07	150	1.33	6.47	3.65	78.20
KOPĀ:	750	29.57	23.86	50.10	533.45

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
ķirbju piena zupa (ID: 19847) *A01, A07	200	6.64	2.41	23.87	143.73
Graudu maize ar svaigu gurķi (ID: 16706) *A01, A07	60	5.36	7.78	17.66	162.10
KOPĀ:	260	12.00	10.19	41.53	305.83

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1360.00	18 - 36 56.03	23 - 37 44.17	79 - 144 164.90	700 - 960 1281.28	< 2 1.10	< 10 10.16

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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