

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		145	5.91	5.51	12.80	124.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		390	13.38	19.17	72.55	516.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	40	1.52	3.17	0.38	36.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
KOPĀ:		170	4.68	5.36	13.28	120.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
705.00	23.96	30.03	98.63	760.69	0.07	5.69

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.07.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	50	1.83	1.31	2.62	29.53
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	15	1.34	1.95	4.42	40.53
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		145	5.91	5.51	12.80	124.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	7.35	4.02	4.74	84.52
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Biezais augļu ķīselis		100	2.64	0.32	49.34	210.78
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		390	13.38	19.17	72.55	516.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	40	1.52	3.17	0.38	36.12
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Banāns		50	0.60	0.19	9.15	40.67
KOPĀ:		170	4.68	5.36	13.28	120.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
705.00	22 - 44 23.96	29 - 52 30.03	97 - 176 98.63	860 - 1170 760.69	< 2 0.07	< 11 5.69

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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