

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.08.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis	*A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		215	9.52	9.41	21.30	207.96

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	120	8.98	5.56	5.04	106.10
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
Rudzu maizes ķīselis	*A01	110	2.55	0.39	23.58	108.04
Putukrējums	*A07	20	0.49	6.85	1.02	67.67
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		400	14.91	20.78	47.09	435.07

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	120	4.53	3.23	16.60	113.59
KOPĀ:		120	4.53	3.23	16.60	113.59

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
735.00	18 - 30 28.96	24 - 36 33.42	81 - 120 85.00	720 - 800 756.61	< 2 0.07	< 11 4.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.08.2025.

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	120	4.38	3.13	6.28	70.86
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	40	3.57	5.19	11.77	108.07
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:		240	10.69	10.58	23.82	233.28

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	130	9.72	6.02	5.46	114.95
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
Rudzu maizes ķīselis	*A01	130	3.02	0.46	27.87	127.68
Putukrējums	*A07	50	1.22	17.12	2.55	169.16
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:		460	16.86	31.59	53.33	565.05

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	150	5.66	4.04	20.75	141.98
KOPĀ:		150	5.66	4.04	20.75	141.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
850.00	22 - 44 33.21	29 - 52 46.20	97 - 176 97.90	860 - 1170 940.31	< 2 0.07	< 11 5.43

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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