

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.09.2023.

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	105	5.87	3.13	34.03	187.80
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:		215	10.27	9.18	41.28	288.83

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
Dzeraimais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)		94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:		384	10.60	10.01	22.65	223.08

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924)	*A01, A03, A07	100	6.14	4.06	35.73	204.03
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		180	8.70	6.06	39.49	247.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
779.00	18 - 30 29.57	24 - 36 25.25	81 - 120 103.42	720 - 800 759.22

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.09.2023.

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	100	5.59	2.98	32.41	178.86
Zāļu tēja (ID: 16681)	120				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:	250	9.99	9.03	39.66	279.88

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	130	3.58	1.42	24.24	124.10
Maltās gaļas mērce (ID: 17250) *A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
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
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)	94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:	454	15.40	12.59	32.05	303.15

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924) *A01, A03, A07	150	9.20	6.10	53.59	306.05
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:	230	11.76	8.10	57.35	349.33

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
934.00	22 - 44 37.15	29 - 52 29.72	97 - 176 129.07	860 - 1170 932.37

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.09.2023.

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	105	5.87	3.13	34.03	187.80
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:		215	10.27	9.18	41.28	288.83

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)		180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250)	*A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeraimais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)		94	0.99	4.07	3.78	55.69
KOPĀ:		574	25.89	18.73	42.40	441.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924)	*A01, A03, A07	100	6.14	4.06	35.73	204.03
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		180	8.70	6.06	39.49	247.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
969.00	12 - 28 44.85	16 - 29 33.98	55 - 113 123.17	490 - 750 977.89

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 29.09.2023.

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	205	11.46	6.12	66.44	366.66
Zāļu tēja (ID: 16681)		80				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704)	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
KOPĀ:		315	15.86	12.16	73.69	467.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)		180	4.96	1.97	33.57	171.83
Maltās gaļas mērce (ID: 17250)	*A01, A07	100	17.10	10.19	0.40	161.70
Kefīrs 2,5% (ID: 16679)	*A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Dzeramais ūdens ar apelsīnu (ID: 16683)		100	0.04		0.56	2.43
Svaigu kāpostu salāti, lakt. (ID: 16861)		120	1.27	5.19	4.82	71.09
KOPĀ:		650	27.56	21.11	45.49	482.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu (ID: 16924)	*A01, A03, A07	150	9.20	6.10	53.59	306.05
Piens 2,5% (ID: 16676)	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		230	11.76	8.10	57.35	349.33

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ				
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal
1195.00	18 - 36 55.18	23 - 37 41.37	79 - 144 176.54	700 - 960 1299.22

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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