

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	80	3.99	1.68	14.74	90.07
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		190	4.99	6.70	22.48	170.22

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	80	3.11	3.25	6.26	66.75
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	80	8.05	3.88	38.42	220.83
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		400	15.73	14.38	57.16	420.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	50	4.03	3.25	22.00	133.36
Ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		140	6.59	5.25	29.65	192.24

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
730.00	18 - 30 27.31	24 - 36 26.34	81 - 120 109.30	720 - 800 783.43	< 2 0.57	< 11 0.90

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	100	4.99	2.10	18.42	112.59
Ievārījums		10			3.90	15.60
Kumelīšu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	20	1.00	5.02	3.84	64.56
KOPĀ:		210	5.99	7.12	26.17	192.74

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	100	3.89	4.06	7.82	83.44
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Makaroni ar gaļu	*A01	100	10.06	4.85	48.03	276.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		30	0.37	1.60	0.53	18.01
KOPĀ:		440	18.52	16.16	68.33	492.87

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	80	6.44	5.20	35.19	213.38
Ievārījums		10			3.90	15.60
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		170	9.00	7.20	42.85	272.25

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
820.00	33.51	30.49	137.35	957.86	0.77	1.32

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	150	7.48	3.16	27.64	168.88
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
KOPĀ:		280	8.98	10.69	41.20	296.91

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	150	5.84	6.10	11.73	125.16
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	120	12.07	5.83	57.63	331.24
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Zaļumu salāti		50	0.61	2.67	0.89	30.01
KOPĀ:		540	22.88	22.73	82.56	626.36

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	100	8.05	6.51	43.99	266.72
Ievārījums		30			11.70	46.79
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		210	10.61	8.51	59.45	356.79

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1030.00	42.47	41.92	183.21	1280.06	1.09	1.76

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 02.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra	*A01, A07	180	8.98	3.79	33.16	202.66
Ievārījums		20			7.80	31.19
Kumelišu tēja		80				
Graudu maize aržāvētu gaļu	*A01, A07	30	1.50	7.53	5.77	96.84
KOPĀ:		310	10.48	11.32	46.73	330.68

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pupiņu zupa	*A07	200	7.79	8.13	15.64	166.88
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Makaroni ar gaļu	*A01	200	20.12	9.71	96.05	552.07
Tomātu mērce SKOLĀM		30	0.88	1.35	0.15	16.29
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar citronu		120	0.01		0.05	0.31
Zaļumu salāti		100	1.23	5.33	1.78	60.02
KOPĀ:		800	34.95	32.39	130.75	954.32

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rauga pankūkas.	*A01, A03, A07	150	12.08	9.76	65.99	400.08
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
KOPĀ:		320	16.88	13.51	80.84	512.42

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1430.00	62.31	57.21	258.32	1797.42	1.42	2.43

Apstiprinu: _____ (Līga Frisfelde)