

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.04.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262) *A03, A07	100	3.65	2.61	5.23	59.05
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
KOPĀ:	220	7.82	8.33	26.24	211.27

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelēm (ID: 23235) *A01	75	9.34	1.64	11.08	96.40
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:	435	16.82	14.72	43.79	374.84

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti (ID: 28641)	150	1.58	0.06	10.90	50.46
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:	180	4.88	2.19	23.80	134.43

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	18 - 30 29.52	24 - 36 25.24	81 - 120 93.83	720 - 800 720.54	< 2 0.44	< 11 5.65

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.04.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262) *A03, A07	150	5.48	3.92	7.85	88.58
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	100	3.43	2.82	7.21	67.94
KOPĀ:	290	10.34	10.21	30.30	254.38

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelēm (ID: 23235) *A01	150	18.67	3.27	22.17	192.80
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	45	0.70	11.25	1.62	110.54
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	120	1.47	0.12	12.22	55.83
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:	535	26.47	17.62	57.09	492.83

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti (ID: 28641)	180	1.89	0.07	13.08	60.55
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:	210	5.19	2.20	25.98	144.52

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1035.00	22 - 44 42.00	29 - 52 30.03	97 - 176 113.37	860 - 1170 891.74	< 2 0.87	< 11 6.88

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.04.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262) *A03, A07	150	5.48	3.92	7.85	88.58
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	150	5.14	4.23	10.81	101.91
KOPĀ:	340	12.05	11.62	33.90	288.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelēm (ID: 23235) *A01	180	22.41	3.92	26.60	231.36
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	120	1.47	0.12	12.22	55.83
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:	560	30.13	17.02	61.34	519.11

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti (ID: 28641)	150	1.58	0.06	10.90	50.46
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:	180	4.88	2.19	23.80	134.43

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1080.00	12 - 28 47.06	16 - 29 30.83	55 - 113 119.05	490 - 750 941.89	< 2 1.04	< 10 8.13

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.04.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Olu kultenis (ID: 17262) *A03, A07	180	6.57	4.70	9.42	106.29
SALDSKĀBMAIZE AR SVIESTU UN DESU (ID: 23134) *A07	40	1.43	3.46	15.24	97.86
Kakao dzēriens (ID: 16611) *A07	200	6.85	5.65	14.42	135.88
KOPĀ:	420	14.86	13.81	39.08	340.04

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas zupa ar nūdelēm (ID: 23235) *A01	200	24.90	4.36	29.56	257.07
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	180	2.21	0.17	18.34	83.74
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
Ūdens ar citronu (ID: 16792)	80	0.01		0.03	0.20
KOPĀ:	690	34.96	18.77	72.76	599.78

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļu un gurķu salāti (ID: 28641)	250	2.63	0.10	18.17	84.10
Graudu maize (ID: 16709) *A01	30	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:	280	5.93	2.23	31.07	168.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1390.00	18 - 36 55.74	23 - 37 34.81	79 - 144 142.91	700 - 960 1107.89	< 2 1.16	< 10 11.57

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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