

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.07.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu	*A07	80	3.17	1.73	15.81	91.46
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
Zāļu tēja		200				
KOPĀ:		315	8.30	8.78	24.27	209.32

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti		150	1.43	0.08	11.46	52.31
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01, A07	50	4.28	5.28	4.87	84.15
Biešu salāti		100	1.83	5.96	10.17	101.63
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
ķiršu ķīselis		100	0.44	0.03	21.26	87.01
Biezpiena krēms	*A07	50	5.81	3.13	1.39	56.96
Dzeraimais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		80	0.01		0.17	0.75
KOPĀ:		630	16.60	16.98	53.42	432.91

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	40 / 25	7.33	8.50	1.65	112.44
Arbūzi		200				
piena cīsiņš	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
KOPĀ:		295	9.67	11.74	2.19	153.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
1240.00	34.58	37.50	79.88	795.35	0.29	5.16

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.07.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	115	4.55	2.48	22.73	131.47
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	270	9.69	9.54	31.19	249.34

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Vistas fileja dārzeņu mērcē *A01, A07	75	6.42	7.92	7.30	126.23
Biešu salāti	90	1.65	5.36	9.15	91.47
Kefīrs 2,5% *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
ķiršu ķīselis	100	0.44	0.03	21.26	87.01
Biezpiena krēms *A07	100	11.62	6.26	2.78	113.92
Dzeraimais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	80	0.01		0.17	0.75
KOPĀ:	695	24.37	22.15	56.23	521.78

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu *A07	40 / 25	7.33	8.50	1.65	112.44
Arbūzi	200				
piena cīsiņš *A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
KOPĀ:	295	9.67	11.74	2.19	153.12

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1260.00	22 - 44 43.73	29 - 52 43.43	97 - 176 89.60	860 - 1170 924.24	< 2 0.34	< 11 5.85

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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