

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.10.2025.

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	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Karkādes tēja		80				
KOPĀ:		230	9.15	8.64	30.97	238.22

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa		100	0.68	2.02	4.68	39.64
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	100	12.14	10.53	22.52	233.37
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,.	*A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām		100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:		410	15.36	19.81	38.07	392.07

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem	*A07	120	2.79	0.99	7.29	49.25
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		150	5.46	4.88	16.12	130.30

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
790.00	18 - 30 29.98	24 - 36 33.34	81 - 120 85.16	720 - 800 760.59	< 2 1.47	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.10.2025.

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	120	4.75	2.59	23.71	137.19
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Karkādes tēja	80				
KOPĀ:	230	9.15	8.64	30.97	238.22

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa	120	0.81	2.43	5.61	47.56
Skābs krējums 25% *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	130	15.78	13.69	29.27	303.38
Tomātu mērce SKOLĀM	30	0.88	1.35	0.15	16.29
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. *A07	50	0.43	1.12	1.67	18.46
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:	490	20.19	26.45	50.26	519.84

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem *A07	150	3.48	1.24	9.12	61.56
Graudu maize ar svaigu gurķi *A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:	180	6.16	5.13	17.95	142.61

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
900.00	22 - 44 35.51	29 - 52 40.22	97 - 176 99.17	860 - 1170 900.67	< 2 1.74	< 11 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.10.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Karkādes tēja	80				
KOPĀ:	210	8.36	8.21	27.01	215.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa	180	1.22	3.64	8.42	71.35
Skābs krējums 25% *A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize *A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	150	18.20	15.79	33.77	350.05
Tomātu mērce SKOLĀM	30	0.88	1.35	0.15	16.29
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. *A07	80	0.69	1.79	2.67	29.53
Skolas piens 2,5% *A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:	660	25.08	29.82	57.88	600.25

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem *A07	100	2.32	0.83	6.08	41.04
Graudu maize ar svaigu gurķi *A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
KOPĀ:	120	4.11	3.42	11.96	95.08

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
990.00	12 - 28 37.55	16 - 29 41.45	55 - 113 96.86	490 - 750 910.67	< 2 2.33	< 10 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.10.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
Karkādes tēja	80				
KOPĀ:	210	8.36	8.21	27.01	215.35

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa	200	1.35	4.05	9.36	79.27
Skābs krējums 25% *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Rudzu maize *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti makaroni ar sieru *A01, A07	200	24.27	21.06	45.03	466.74
Tomātu mērce SKOLĀM	30	0.88	1.35	0.15	16.29
Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātiem un skābo krējumu,. *A07	100	0.86	2.23	3.34	36.91
Skolas piens 2,5% *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīniem un piparmētrām	100	0.01		0.21	0.94
KOPĀ:	790	32.86	39.06	76.13	787.47

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar dārzeņiem *A07	100	2.32	0.83	6.08	41.04
Graudu maize ar svaigu gurķi *A01, A07	20	1.79	2.59	5.89	54.03
KOPĀ:	120	4.11	3.42	11.96	95.08

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1120.00	18 - 36 45.33	23 - 37 50.68	79 - 144 115.11	700 - 960 1097.89	< 2 2.60	< 10 0.00

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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