

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.12.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	60	6.44	4.04	1.28	67.23
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		170	7.80	9.22	15.47	176.04

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	120	1.28	7.21	3.88	85.55
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Kartupeļu biezenis	*A07	80	1.59	1.85	11.14	67.58
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	30	3.40	2.25	2.27	42.90
Burkānu salāti		80	1.04	3.66	4.49	55.00
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		435	9.59	17.89	36.60	345.80

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	120	7.64	5.06	39.95	235.91
Piens, 2%	*A07	30	1.05	0.60	1.61	16.04
KOPĀ:		150	8.69	5.66	41.56	251.95

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
755.00	18 - 30 26.08	24 - 36 32.77	81 - 120 93.63	720 - 800 773.79	< 2 0.19	< 11 1.14

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 30.12.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīta ola ar zaļajiem zirņiem, svaigu gurķi,	*A03	120	12.89	8.08	2.56	134.46
Saltskābmaize ar sviestu	*A07	35	1.58	6.04	16.56	126.95
Zāļu tēja		80				
KOPĀ:		235	14.47	14.12	19.12	261.40

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	100	1.07	6.01	3.23	71.29
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Kartupeļu biezenis	*A07	100	1.99	2.32	13.92	84.48
Rudzu maize	*A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Burkānu salāti		30	0.39	1.37	1.68	20.63
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		440	14.37	20.74	39.71	402.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezās pankūkas ar ievārījumu	*A01, A03, A07	100	6.37	4.22	33.29	196.59
Piens, 2%	*A07	100	3.50	2.00	5.37	53.48
KOPĀ:		200	9.87	6.22	38.66	250.07

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
875.00	22 - 44 38.71	29 - 52 41.07	97 - 176 97.49	860 - 1170 914.45	< 2 0.19	< 11 0.95

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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