

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		210	6.79	5.75	29.47	196.76

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		80	2.20	0.87	14.92	76.37
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	50	8.55	5.10	0.20	80.85
Kāpostu salāti		30	0.38	2.15	1.03	25.03
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		470	14.90	19.08	25.34	332.62

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		250	7.48	4.80	32.83	204.48

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
930.00	29.17	29.63	87.64	733.86	0.26	1.12

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 31.07.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
KOPĀ:		260	8.83	6.67	39.73	254.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce	*A01, A07	70	11.97	7.13	0.28	113.19
Kāpostu salāti		50	0.63	3.59	1.71	41.71
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
KOPĀ:		550	19.68	23.27	30.65	410.76

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	120	5.62	2.42	18.66	118.87
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
Āboli		100	0.20	0.10	7.70	32.50
KOPĀ:		250	7.48	4.80	32.83	204.48

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1060.00	22 - 44 35.99	29 - 52 34.74	97 - 176 103.22	860 - 1170 869.53	< 2 0.32	< 11 1.63

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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