

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 31.10.2025.

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	100	3.96	2.16	19.76	114.33
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
Zāļu tēja		120				
KOPĀ:		255	9.09	9.21	28.22	232.19

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
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	90	0.80	3.88	2.19	46.92
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Svaigo ogu dzēriens		100	0.10	0.03	1.76	7.68
KOPĀ:		495	10.99	13.92	26.00	273.21

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU	*A07	160	6.04	4.31	22.14	151.45
Banāns		100	1.19	0.38	18.29	81.34
KOPĀ:		260	7.23	4.69	40.43	232.79

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1010.00	18 - 30 27.31	24 - 36 27.82	81 - 120 94.65	720 - 800 738.19	< 2 0.34	< 11 0.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 31.10.2025.

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	60	8.80	12.09	14.51	202.05
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	300	13.55	14.68	38.22	339.24

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
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. *A07	90	1.20	1.60	2.84	30.52
Kefīrs 2,5% *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Svaigo ogu dzēriens	100	0.10	0.03	1.76	7.68
KOPĀ:	515	11.96	12.13	27.46	266.84

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU *A07	200	7.55	5.38	27.67	189.31
Banāns	80	0.95	0.30	14.63	65.07
KOPĀ:	280	8.50	5.69	42.30	254.38

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1095.00	22 - 44 34.00	29 - 52 32.50	97 - 176 107.98	860 - 1170 860.46	< 2 0.57	< 11 0.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 31.10.2025.

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	150	5.94	3.24	29.64	171.49
Graudu maize ar sviestu un sieru *A01, A07	80	11.73	16.12	19.34	269.40
Zāļu tēja	120				
KOPĀ:	350	17.67	19.36	48.98	440.89

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
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. *A07	90	1.20	1.60	2.84	30.52
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Svaigo ogu dzēriens	100	0.10	0.03	1.76	7.68
KOPĀ:	495	11.40	11.63	26.64	256.82

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU *A07	220	8.30	5.92	30.44	208.24
Banāns	120	1.43	0.46	21.95	97.61
KOPĀ:	340	9.73	6.38	52.39	305.85

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1185.00	12 - 28 38.79	16 - 29 37.37	55 - 113 128.01	490 - 750 1003.56	< 2 0.57	< 10 0.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 31.10.2025.

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	200	7.92	4.32	39.52	228.65
Graudu maize ar sviestu un sieru	*A01, A07	80	11.73	16.12	19.34	269.40
Zāļu tēja		120				
KOPĀ:	400	19.65	20.44	58.87		498.05

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti	250	2.39	0.13	19.10	87.18
Vistas fileja dārzenu mērcē *A01, A07	100	8.56	10.57	9.74	168.30
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ. *A07	90	1.20	1.60	2.84	30.52
Kefīrs 2,5% *A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Svaigo ogu dzēriens	100	0.10	0.03	1.76	7.68
KOPĀ:	620	14.49	14.33	36.72	333.77

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Oglh.	kcal
KUKURŪZAS PĀRSLAS AR PIENU *A07	220	8.30	5.92	30.44	208.24
Banāns	120	1.43	0.46	21.95	97.61
KOPĀ:	340	9.73	6.38	52.39	305.85

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1360.00	18 - 36 43.87	23 - 37 41.15	79 - 144 147.97	700 - 960 1137.67	< 2 0.68	< 10 0.66

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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