

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.09.2025.

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	110	4.36	2.38	21.74	125.76
Zāļu tēja		80				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	25	1.56	2.38	6.42	53.28
KOPĀ:		215	5.91	4.75	28.16	179.04

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		110	1.74	1.53	6.77	47.84
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti griķi		120	3.31	1.31	22.38	114.56
Tomātos sautēta vistas fileja		55	4.97	2.92	0.58	48.51
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ.	*A07	30	0.40	0.53	0.95	10.17
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		460	12.82	15.41	44.64	368.52

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	60	8.60	5.11	4.21	97.24
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		160	11.16	7.11	15.76	171.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	18 - 30 29.89	24 - 36 27.28	81 - 120 88.56	720 - 800 719.27	< 2 0.30	< 11 1.09

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.09.2025.

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	150	5.94	3.24	29.64	171.49
Zāļu tēja		80				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
KOPĀ:		260	7.81	6.09	37.34	235.43

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		130	2.06	1.81	8.01	56.54
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti griķi		130	3.58	1.42	24.24	124.10
Tomātos sautēta vistas fileja		65	5.88	3.45	0.68	57.33
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ.	*A07	55	0.73	0.98	1.73	18.65
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		525	14.65	16.78	48.63	404.06

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	80	11.47	6.82	5.61	129.65
Ievārījums		30			11.70	46.79
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		190	14.03	8.82	21.07	219.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
975.00	22 - 44 36.48	29 - 52 31.68	97 - 176 107.03	860 - 1170 859.20	< 2 0.41	< 11 1.46

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.09.2025.

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	180	7.13	3.89	35.57	205.79
Zāļu tēja		80				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	30	1.87	2.85	7.70	63.94
KOPĀ:		290	9.00	6.74	43.27	269.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		180	2.85	2.50	11.09	78.29
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Vārīti griķi		180	4.96	1.97	33.57	171.83
Tomātos sautēta vistas fileja		100	9.04	5.31	1.05	88.19
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ.	*A07	100	1.33	1.78	3.15	33.92
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
KOPĀ:		705	20.58	20.68	62.81	519.67

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	100	14.33	8.52	7.01	162.06
Ievārījums		20			7.80	31.19
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
KOPĀ:		200	16.89	10.52	18.57	236.53

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1195.00	12 - 28 46.47	16 - 29 37.93	55 - 113 124.66	490 - 750 1025.93	< 2 0.65	< 10 1.82

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 04.09.2025.

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	250	9.90	5.40	49.40	285.81
Zāļu tēja		200				
Sviestmaize ar vistas gaļas ruleti	*A01, A07	45	2.81	4.28	11.55	95.91
KOPĀ:		495	12.70	9.67	60.96	381.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu zupa		220	3.49	3.06	13.55	95.69
Skābs krējums 25%	*A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Rudzu maize	*A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Vārīti griķi		220	6.06	2.41	41.03	210.02
Tomātos sautēta vistas fileja		150	13.56	7.97	1.57	132.29
Kāpostu salāti ar gurķi un dillēm, veģ.	*A07	120	1.60	2.13	3.78	40.70
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		100	0.04		0.56	2.43
Kefīrs 2,5%	*A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
KOPĀ:		1035	31.92	28.55	84.24	721.61

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiena plāceņi	*A01, A03, A07	180	25.80	15.34	12.62	291.71
Ievārījums		30			11.70	46.79
Skolas piens 2,5%	*A07	150	4.80	3.75	7.05	81.15
KOPĀ:		360	30.60	19.09	31.37	419.64

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1890.00	18 - 36 75.23	23 - 37 57.31	79 - 144 176.56	700 - 960 1522.98	< 2 0.81	< 10 3.28

Apstiprinu: _____ (Ligija Frisfelde)

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