

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 05.09.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kakao	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:		155	8.45	11.57	22.47	227.78

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	90	10.92	9.48	20.26	210.03
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Burkānu salāti		50	0.65	2.28	2.80	34.38
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Šokolādes krēms	*A03, A07	40	1.81	0.69	2.89	24.95
KOPĀ:		460	17.37	15.45	43.01	380.58

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	120	2.05	3.59	7.71	71.38
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		140	3.13	3.83	19.49	124.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
755.00	18 - 30 28.94	24 - 36 30.86	81 - 120 84.96	720 - 800 733.34	< 2 0.01	< 11 6.12

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 05.09.2025.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kakao	*A07	100	2.72	1.70	6.39	51.72
KOPĀ:		175	8.99	11.91	23.74	238.12

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	120	14.56	12.63	27.02	280.04
Tomātu mērce SKOLĀM		20	0.58	0.90	0.10	10.86
Kefīrs 2,5%	*A07	120	3.36	3.00	4.92	60.12
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Burkānu salāti		50	0.65	2.28	2.80	34.38
Ogu sulas ķīselis		100	1.15	0.10	13.64	60.08
Šokolādes krēms	*A03, A07	55	2.49	0.94	3.97	34.30
KOPĀ:		545	22.81	19.87	52.48	479.98

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	180	3.07	5.39	11.57	107.08
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		200	4.15	5.63	23.35	160.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
920.00	22 - 44 35.95	29 - 52 37.41	97 - 176 99.57	860 - 1170 878.78	< 2 0.01	< 11 7.11

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 05.09.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kakao	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:		155	8.45	11.57	22.47	227.78

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	200	24.27	21.06	45.03	466.74
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Kefīrs 2,5%	*A07	150	4.20	3.75	6.15	75.15
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
Burkānu salāti		70	0.91	3.20	3.93	48.13
Ogu sulas ķīselis		120	1.38	0.12	16.36	72.09
Šokolādes krēms	*A03, A07	75	3.39	1.29	5.41	46.77
KOPĀ:		765	35.63	31.67	77.18	736.29

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	120	2.05	3.59	7.71	71.38
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		140	3.13	3.83	19.49	124.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1060.00	12 - 28 47.20	16 - 29 47.08	55 - 113 119.13	490 - 750 1089.05	< 2 0.02	< 10 8.27

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 05.09.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kliju maize ar sieru un desu	*A01, A07	75	6.27	10.21	17.36	186.40
Kakao	*A07	80	2.17	1.36	5.11	41.38
KOPĀ:		155	8.45	11.57	22.47	227.78

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti makaroni ar sieru	*A01, A07	220	26.70	23.16	49.54	513.41
Tomātu mērce SKOLĀM		50	1.46	2.26	0.26	27.16
Kefīrs 2,5%	*A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
Burkānu salāti		100	1.30	4.57	5.61	68.75
Ogu sulas ķīselis		180	2.07	0.19	24.55	108.14
Šokolādes krēms	*A03, A07	100	4.52	1.71	7.21	62.36
KOPĀ:		950	41.67	36.89	95.40	880.28

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols	*A03, A07, A09, A10	120	2.05	3.59	7.71	71.38
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
KOPĀ:		140	3.13	3.83	19.49	124.98

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1245.00	18 - 36 53.24	23 - 37 52.29	79 - 144 137.35	700 - 960 1233.04	< 2 0.03	< 10 11.19

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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