

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 07.04.2026.

1-2.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    | 80              | 3.26        | 1.48        | 16.42        | 92.06         |
| Augļu tēja                           |              | 80              |             |             |              |               |
| Sviestmaize ar zivs konservu         | *A01, A07    | 30              | 2.70        | 6.59        | 10.38        | 111.67        |
|                                      | <b>KOPĀ:</b> | <b>190</b>      | <b>5.96</b> | <b>8.07</b> | <b>26.80</b> | <b>203.72</b> |

| Pusdienas                   |              | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|-----------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu            | *A01         | 85              | 8.55         | 4.13         | 40.82        | 234.63        |
| Tomātu mērce SKOLĀM         |              | 10              | 0.29         | 0.45         | 0.05         | 5.43          |
| Kāpostu-burkānu salāti      |              | 50              | 0.46         | 1.31         | 2.51         | 23.67         |
| Biešu zupa ar cūkgaļu       |              | 80              | 6.65         | 4.09         | 4.89         | 82.95         |
| Skābais krējums 20%         | *A07         | 10              | 0.26         | 1.96         | 0.34         | 20.04         |
| Rudzu maize                 | *A01         | 15              | 0.91         | 0.18         | 6.13         | 29.76         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu |              | 30              | 0.01         |              | 0.17         | 0.73          |
| Kefīrs 2,5%                 | *A07         | 32              | 0.90         | 0.80         | 1.31         | 16.03         |
|                             | <b>KOPĀ:</b> | <b>312</b>      | <b>18.03</b> | <b>12.91</b> | <b>56.23</b> | <b>413.25</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 50              | 3.18        | 2.11        | 16.64        | 98.30         |
| Skolas piens 2,5%             | *A07           | 40              | 1.28        | 1.00        | 1.88         | 21.64         |
| Āboli                         |                | 80              | 0.16        | 0.08        | 6.16         | 26.00         |
|                               | <b>KOPĀ:</b>   | <b>170</b>      | <b>4.62</b> | <b>3.19</b> | <b>24.68</b> | <b>145.94</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ    |                |              |               |               |             |             |
|---------------|----------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|
| Svars         | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    | kcal          | Sāls        | Cukurs      |
|               | 18 - 30        | 24 - 36      | 81 - 120      | 720 - 800     | < 2         | < 11        |
| <b>672.00</b> | <b>28.62</b>   | <b>24.17</b> | <b>107.71</b> | <b>762.91</b> | <b>0.28</b> | <b>1.29</b> |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 07.04.2026.

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 | 80              | 3.26        | 1.48        | 16.42        | 92.06         |
| Augļu tēja                           |           | 80              |             |             |              |               |
| Sviestmaize ar zivs konservu         | *A01, A07 | 30              | 2.70        | 6.59        | 10.38        | 111.67        |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>190</b>      | <b>5.96</b> | <b>8.07</b> | <b>26.80</b> | <b>203.72</b> |

| Pusdienas                   |      | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|-----------------------------|------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu            | *A01 | 100             | 10.06        | 4.85         | 48.03        | 276.04        |
| Tomātu mērce SKOLĀM         |      | 10              | 0.29         | 0.45         | 0.05         | 5.43          |
| Kāpostu-burkānu salāti      |      | 50              | 0.46         | 1.31         | 2.51         | 23.67         |
| Biešu zupa ar cūkgaļu       |      | 80              | 6.65         | 4.09         | 4.89         | 82.95         |
| Skābais krējums 20%         | *A07 | 10              | 0.26         | 1.96         | 0.34         | 20.04         |
| Rudzu maize                 | *A01 | 15              | 0.91         | 0.18         | 6.13         | 29.76         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu |      | 30              | 0.01         |              | 0.17         | 0.73          |
| Kefīrs 2,5%                 | *A07 | 32              | 0.90         | 0.80         | 1.31         | 16.03         |
| <b>KOPĀ:</b>                |      | <b>327</b>      | <b>19.54</b> | <b>13.64</b> | <b>63.43</b> | <b>454.65</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|--------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 120             | 7.64         | 5.06        | 39.95        | 235.91        |
| Skolas piens 2,5%             | *A07           | 100             | 3.20         | 2.50        | 4.70         | 54.10         |
| Āboli                         |                | 80              | 0.16         | 0.08        | 6.16         | 26.00         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>300</b>      | <b>11.00</b> | <b>7.64</b> | <b>50.81</b> | <b>316.01</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                      |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|----------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                 | Sāls        | Cukurs       |
| 817.00     | 22 - 44<br>36.51 | 29 - 52<br>29.35 | 97 - 176<br>141.04 | 860 - 1170<br>974.39 | < 2<br>0.35 | < 11<br>1.95 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 07.04.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                            |              | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Oglh.        | kcal          |
|--------------------------------------|--------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07    | 80              | 3.26        | 1.48        | 16.42        | 92.06         |
| Augļu tēja                           |              | 80              |             |             |              |               |
| Sviestmaize ar zivs konservu         | *A01, A07    | 15              | 1.35        | 3.30        | 5.19         | 55.83         |
|                                      | <b>KOPĀ:</b> | <b>175</b>      | <b>4.61</b> | <b>4.78</b> | <b>21.61</b> | <b>147.89</b> |

| Pusdienas                   |              | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Oglh.        | kcal          |
|-----------------------------|--------------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu            | *A01         | 79              | 7.95         | 3.83         | 37.94        | 218.07        |
| Tomātu mērce SKOLĀM         |              | 10              | 0.29         | 0.45         | 0.05         | 5.43          |
| Kāpostu-burkānu salāti      |              | 50              | 0.46         | 1.31         | 2.51         | 23.67         |
| Biešu zupa ar cūkgaļu       |              | 80              | 6.65         | 4.09         | 4.89         | 82.95         |
| Skābais krējums 20%         | *A07         | 10              | 0.26         | 1.96         | 0.34         | 20.04         |
| Rudzu maize                 | *A01         | 15              | 0.91         | 0.18         | 6.13         | 29.76         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu |              | 30              | 0.01         |              | 0.17         | 0.73          |
| Kefīrs 2,5%                 | *A07         | 32              | 0.90         | 0.80         | 1.31         | 16.03         |
|                             | <b>KOPĀ:</b> | <b>306</b>      | <b>17.43</b> | <b>12.62</b> | <b>53.34</b> | <b>396.69</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Oglh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 50              | 3.18        | 2.11        | 16.64        | 98.30         |
| Skolas piens 2,5%             | *A07           | 20              | 0.64        | 0.50        | 0.94         | 10.82         |
| Āboli                         |                | 80              | 0.16        | 0.08        | 6.16         | 26.00         |
|                               | <b>KOPĀ:</b>   | <b>150</b>      | <b>3.98</b> | <b>2.69</b> | <b>23.74</b> | <b>135.12</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                   |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti        | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 631.00     | 12 - 28<br>26.03 | 16 - 29<br>20.09 | 55 - 113<br>98.70 | 490 - 750<br>679.69 | < 2<br>0.28 | < 10<br>1.29 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)

# Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 07.04.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

*Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta*

| Brokastis                            |           | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|--------------------------------------|-----------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Četru graudu biezputra ar ievārījumu | *A01, A07 | 80              | 3.26        | 1.48        | 16.42        | 92.06         |
| Augļu tēja                           |           | 80              |             |             |              |               |
| Sviestmaize ar zivs konservu         | *A01, A07 | 30              | 2.70        | 6.59        | 10.38        | 111.67        |
| <b>KOPĀ:</b>                         |           | <b>190</b>      | <b>5.96</b> | <b>8.07</b> | <b>26.80</b> | <b>203.72</b> |

| Pusdienas                   |      | Svars (+/- 10%) | Olb.         | Tauki        | Ogļh.        | kcal          |
|-----------------------------|------|-----------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Makaroni ar gaļu            | *A01 | 79              | 7.95         | 3.83         | 37.94        | 218.07        |
| Tomātu mērce SKOLĀM         |      | 10              | 0.29         | 0.45         | 0.05         | 5.43          |
| Kāpostu-burkānu salāti      |      | 50              | 0.46         | 1.31         | 2.51         | 23.67         |
| Biešu zupa ar cūkgaļu       |      | 80              | 6.65         | 4.09         | 4.89         | 82.95         |
| Skābais krējums 20%         | *A07 | 10              | 0.26         | 1.96         | 0.34         | 20.04         |
| Rudzu maize                 | *A01 | 15              | 0.91         | 0.18         | 6.13         | 29.76         |
| Dzeramais ūdens ar apelsīnu |      | 30              | 0.01         |              | 0.17         | 0.73          |
| Kefīrs 2,5%                 | *A07 | 32              | 0.90         | 0.80         | 1.31         | 16.03         |
| <b>KOPĀ:</b>                |      | <b>306</b>      | <b>17.43</b> | <b>12.62</b> | <b>53.34</b> | <b>396.69</b> |

| Launags                       |                | Svars (+/- 10%) | Olb.        | Tauki       | Ogļh.        | kcal          |
|-------------------------------|----------------|-----------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Biezās pankūkas ar ievārījumu | *A01, A03, A07 | 50              | 3.18        | 2.11        | 16.64        | 98.30         |
| Skolas piens 2,5%             | *A07           | 40              | 1.28        | 1.00        | 1.88         | 21.64         |
| Āboli                         |                | 80              | 0.16        | 0.08        | 6.16         | 26.00         |
| <b>KOPĀ:</b>                  |                | <b>170</b>      | <b>4.62</b> | <b>3.19</b> | <b>24.68</b> | <b>145.94</b> |

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

| KOPĀ DIENĀ |                  |                  |                    |                     |             |              |
|------------|------------------|------------------|--------------------|---------------------|-------------|--------------|
| Svars      | Olbaltumvielas   | Tauki            | Ogļhidrāti         | kcal                | Sāls        | Cukurs       |
| 666.00     | 18 - 36<br>28.02 | 23 - 37<br>23.88 | 79 - 144<br>104.83 | 700 - 960<br>746.34 | < 2<br>0.28 | < 10<br>1.29 |

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

Ēdienkarte sagatavota programmā "Jenots". Ēdienkarte apskatāma tiešsaistē vietnē [jenots.net](http://jenots.net)