

Valmieras Zaļā skola
Ēdienkarte - 07.10.2024.
1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārījumu (ID: 16943) *A01, A07	170	4.56	3.06	23.75	140.78
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01	45	3.30	2.13	12.90	83.97
KOPĀ:	295	7.86	5.19	36.65	224.75

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa (ID: 22218)	200	1.35	4.05	9.36	79.27
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	480	8.82	17.13	42.02	357.51

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra (ID: 22202) *A01, A07	200	4.17	1.82	18.01	105.12
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	50	0.21	3.58	0.86	36.51
KOPĀ:	250	4.38	5.40	18.87	141.62

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1025.00	18 - 30 21.06	24 - 36 27.72	81 - 120 97.54	720 - 800 723.89	< 2 2.00	< 11 8.72

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 07.10.2024.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārtījumu (ID: 16943) *A01, A07	220	5.90	3.96	30.74	182.19
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	335	8.47	5.62	40.77	247.50

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa (ID: 22218)	150	1.01	3.04	7.02	59.45
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	60	3.63	0.72	24.51	119.04
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	200	6.40	5.00	9.40	108.20
KOPĀ:	550	12.89	18.85	52.55	431.48

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra (ID: 22202) *A01, A07	208	4.33	1.90	18.73	109.32
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	100	0.43	7.16	1.71	73.01
KOPĀ:	308	4.76	9.06	20.44	182.34

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1193.00	22 - 44 26.12	29 - 52 33.53	97 - 176 113.77	860 - 1170 861.31	< 2 1.50	< 11 10.22

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 07.10.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārtījumu (ID: 16943) *A01, A07	170	4.56	3.06	23.75	140.78
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	285	7.13	4.72	33.79	206.09

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa (ID: 22218)	250	1.69	5.06	11.69	99.09
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	120	1.47	0.12	12.22	55.83
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	550	9.41	18.16	46.40	386.64

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra (ID: 22202) *A01, A07	250	5.21	2.28	22.51	131.40
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	50	0.21	3.58	0.86	36.51
KOPĀ:	300	5.42	5.86	23.37	167.90

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1135.00	12 - 28 21.95	16 - 29 28.73	55 - 113 103.55	490 - 750 760.63	< 2 2.50	< 10 9.45

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 07.10.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Auzu biezputra ar āboliem un ievārtījumu (ID: 16943) *A01, A07	250	6.70	4.50	34.93	207.03
Zāļu tēja (ID: 16681)	80				
Grudu maize ar šokolādes sviestu (ID: 28669) *A01	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:	365	9.27	6.16	44.96	272.34

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Skābu kāpostu zupa (ID: 22218)	250	1.69	5.06	11.69	99.09
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	40	0.62	10.00	1.44	98.26
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	40	2.42	0.48	16.34	79.36
Ogu uzpūtenis (ID: 17239) *A01	120	1.47	0.12	12.22	55.83
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
KOPĀ:	550	9.41	18.16	46.40	386.64

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Miežu putrainu biezputra (ID: 22202) *A01, A07	250	5.21	2.28	22.51	131.40
Cepta žāvēta gaļa ar sīpoliem (ID: 22203)	100	0.43	7.16	1.71	73.01
KOPĀ:	350	5.64	9.44	24.23	204.41

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1265.00	18 - 36 24.31	23 - 37 33.75	79 - 144 115.59	700 - 960 863.39	< 2 2.50	< 10 11.84

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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