

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.04.2026.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	34	3.04	4.41	10.01	91.86
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	194	9.37	8.44	28.78	228.60

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu sautējums ar vistas gaļu	*A07	95	5.82	3.18	3.75	66.91
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
Ūdens ar citronu		100	0.01		0.04	0.25
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
	KOPĀ:	535	13.63	12.85	37.01	318.20

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	25 / 8	4.39	3.82	0.77	54.99
Vārīti piena cīsiņi	*A07	15	1.17	1.62	0.27	20.34
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize	*A01	17	1.03	0.20	6.94	33.73
	KOPĀ:	265	6.98	5.84	23.39	174.06

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
994.00	18 - 30 29.98	24 - 36 27.14	81 - 120 89.18	720 - 800 720.86	< 2 0.07	< 11 7.79

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.04.2026.

3-6 g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biežputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	100	3.43	2.82	7.21	67.94
	KOPĀ:	215	10.14	9.14	30.52	244.89

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	150	9.19	5.02	5.92	105.64
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		100	0.54	0.08	8.84	38.18
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
	KOPĀ:	570	17.00	14.69	39.17	356.88

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
	KOPĀ:	305	10.06	13.93	28.36	279.04

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1090.00	22 - 44 37.20	29 - 52 37.76	97 - 176 98.05	860 - 1170 880.81	< 2 0.10	< 11 8.29

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.04.2026.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	50	2.24	1.11	8.13	51.49
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	50	1.71	1.41	3.60	33.97
	KOPĀ:	135	7.08	7.06	22.04	180.02

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	10	0.16	2.50	0.36	24.56
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
	KOPĀ:	410	11.43	8.50	31.79	249.39

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	15	1.17	1.62	0.27	20.34
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
	KOPĀ:	290	8.89	12.31	28.09	258.70

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	12 - 28 27.41	16 - 29 27.87	55 - 113 81.91	490 - 750 688.11	< 2 0.07	< 10 5.93

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.04.2026.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	80	3.59	1.78	13.01	82.39
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	35	3.13	4.54	10.30	94.56
Kakao dzēriens	*A07	80	2.74	2.26	5.77	54.35
	KOPĀ:	195	9.46	8.57	29.08	231.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzenu sautējums ar vistas gaļu	*A07	100	6.13	3.35	3.95	70.43
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Saldskābmaize		20	1.08	0.24	11.78	53.60
Dzērveņu ķīselis.		80	0.43	0.06	7.07	30.54
Mannas buberts	*A01, A03, A07	50	2.92	1.80	6.62	54.38
Ūdens ar citronu		80	0.01		0.03	0.20
Kefīrs 2,5%	*A07	20	0.56	0.50	0.82	10.02
Marinēti gurķi	*A09, A10	50	0.15	0.05	1.15	5.65
	KOPĀ:	420	11.59	11.00	32.15	273.95

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Biezpiens ar krējumu	*A07	32 / 8	5.56	4.45	0.91	65.90
Vārīti piena cīsiņi	*A07	30	2.34	3.24	0.54	40.68
Svaigs ābols		200	0.40	0.20	15.40	65.00
Rudzu maize ar sviestu	*A01, A07	35	1.76	6.04	11.51	107.46
	KOPĀ:	305	10.06	13.93	28.36	279.04

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
920.00	18 - 36 31.11	23 - 37 33.50	79 - 144 89.58	700 - 960 784.29	< 2 0.07	< 10 7.29

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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