

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.07.2025.

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	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		260	8.37	6.07	30.90	211.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plov,		150	7.85	5.71	13.11	135.27
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		30	0.32	0.12	2.07	10.68
Ogu uzpūtenis	*A01	80	0.98	0.08	8.15	37.22
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Graužamburkāni		30	0.18	0.06	1.68	7.98
KOPĀ:		470	14.44	14.97	32.77	323.64

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	120	5.30	3.74	10.30	96.00
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
KOPĀ:		160	6.82	8.98	19.19	184.81

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
890.00	18 - 30 29.64	24 - 36 30.02	81 - 120 82.86	720 - 800 720.18	< 2 0.61	< 11 5.98

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.07.2025.

3-6 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	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	30	1.64	2.74	6.51	57.24
KOPĀ:		260	8.37	6.07	30.90	211.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Cūkgaļas plovš,		180	9.42	6.86	15.73	162.32
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un kukurūzu.		50	0.53	0.21	3.46	17.81
Ogu uzpūtenis	*A01	100	1.23	0.10	10.19	46.52
Skolas piens 2,5%	*A07	80	2.56	2.00	3.76	43.28
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Graužamburkāni		50	0.30	0.10	2.80	13.30
KOPĀ:		570	16.75	18.76	40.30	397.01

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zivju zupa.	*A04	150	6.62	4.67	12.87	120.00
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
KOPĀ:		210	8.91	12.53	26.21	253.22

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	22 - 44 34.03	29 - 52 37.36	97 - 176 97.40	860 - 1170 861.95	< 2 0.76	< 11 6.71

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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