

Valmieras Zaļā skola
Ēdienkarte - 08.10.2024.
1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četrus graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:	235	9.17	4.18	34.09	210.64

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	100	2.76	1.09	18.65	95.46
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	55	6.66	11.70	1.73	138.84
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām. (ID: 25369)	50	1.02	3.97	2.51	49.88
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu (ID: 16687)	100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:	405	13.25	19.27	27.14	334.99

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	180	2.98	5.36	10.86	103.61
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	35	1.58	6.04	16.56	126.95
KOPĀ:	215	4.56	11.40	27.42	230.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
855.00	18 - 30 26.99	24 - 36 34.85	81 - 120 88.64	720 - 800 776.19	< 2 0.37	< 11 2.77

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.10.2024.

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 (ID: 16735) *A01, A07	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	100	2.53	0.67	3.52	30.26
KOPĀ:	285	11.21	5.10	44.35	268.18

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	150	4.13	1.64	27.97	143.20
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	75	9.08	15.95	2.36	189.32
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām. (ID: 25369)	100	2.05	7.95	5.02	99.76
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	100	2.80	2.50	4.10	50.10
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu (ID: 16687)	100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:	525	18.07	28.04	39.60	483.09

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	180	2.98	5.36	10.86	103.61
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	35	1.58	6.04	16.56	126.95
KOPĀ:	215	4.56	11.40	27.42	230.55

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1025.00	22 - 44 33.85	29 - 52 44.55	97 - 176 111.37	860 - 1170 981.82	< 2 0.51	< 11 3.28

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.10.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Četru graudu biezputra ar ievārījumu (ID: 16735) *A01, A07	180	7.35	3.33	36.95	207.13
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	180	4.55	1.21	6.34	54.47
KOPĀ:	395	14.46	6.20	53.33	326.91

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	180	4.96	1.97	33.57	171.83
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	75	9.08	15.95	2.36	189.32
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām. (ID: 25369)	120	2.46	9.53	6.02	119.71
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	180	5.04	4.50	7.38	90.18
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu (ID: 16687)	100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:	655	21.55	31.96	49.48	571.76

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	180	2.98	5.36	10.86	103.61
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
KOPĀ:	210	4.34	10.54	25.06	212.42

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1260.00	12 - 28 40.35	16 - 29 48.70	55 - 113 127.86	490 - 750 1111.09	< 2 0.54	< 10 4.99

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 08.10.2024.

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 (ID: 16735) *A01, A07	200	8.16	3.70	41.06	230.14
Graudu maize ar pastēti (ID: 17285) *A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
Miežu kafija IECIENĪTĀ (ID: 17238)	200	5.05	1.35	7.05	60.52
KOPĀ:	435	15.78	6.70	58.14	355.97

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vārīti griķi (ID: 16690)	200	5.51	2.19	37.30	190.93
Cūkgaļas stroganovs (ID: 22205) *A01, A07	100	12.10	21.27	3.15	252.43
Burkānu salāti ar eļļu un saulespuķu sēklām. (ID: 25369)	120	2.46	9.53	6.02	119.71
Kefīrs 2,5% (ID: 16679) *A07	200	5.60	5.00	8.20	100.20
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu (ID: 16687)	100	0.02		0.15	0.71
KOPĀ:	720	25.69	38.00	54.81	663.98

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Dārzeņu rasols (ID: 17240) *A03, A07, A09, A10	250	4.14	7.45	15.08	143.90
Saldskābmaize ar sviestu (ID: 19126) *A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
KOPĀ:	280	5.50	12.62	29.28	252.71

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1435.00	18 - 36 46.97	23 - 37 57.32	79 - 144 142.23	700 - 960 1272.67	< 2 0.69	< 10 5.54

Sastādīja: _____ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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