

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.04.2026.

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				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	195	5.18	4.67	24.02	158.84

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Skābs krējums 25%	*A07	15	0.23	3.75	0.54	36.85
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	535	17.04	19.49	46.29	428.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		200	2.38	0.76	36.58	162.68
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	310	4.34	2.32	38.26	191.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
	18 - 30	24 - 36	81 - 120	720 - 800	< 2	< 11
1040.00	26.56	26.48	108.57	778.89	0.85	1.23

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.04.2026.

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				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	195	5.18	4.67	24.02	158.84

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		100	2.35	1.78	9.67	64.06
Skābs krējums 25%	*A07	15	0.23	3.75	0.54	36.85
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas kotlete	*A03	80	10.80	11.66	0.79	151.36
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	605	21.75	24.23	50.05	505.30

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	50	3.22	2.59	2.07	44.47
Banāns		200	2.38	0.76	36.58	162.68
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	330	5.63	3.36	39.09	209.09

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1130.00	22 - 44 32.56	29 - 52 32.26	97 - 176 113.16	860 - 1170 873.23	< 2 1.07	< 11 1.51

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.04.2026.

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	*A01, A07	80	3.26	1.48	16.42	92.06
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	195	5.18	4.67	24.02	158.84

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Skābs krējums 25%	*A07	15	0.23	3.75	0.54	36.85
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	535	17.04	19.49	46.29	428.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		150	1.79	0.57	27.44	122.01
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	260	3.75	2.13	29.12	150.64

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
990.00	12 - 28 25.97	16 - 29 26.29	55 - 113 99.43	490 - 750 738.22	< 2 0.85	< 10 1.23

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.04.2026.

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				
Graudu maize ar sviestu un tomātu	*A01, A07	35	1.91	3.19	7.59	66.78
	KOPĀ:	195	5.18	4.67	24.02	158.84

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Šķelto zirņu zupa		80	1.88	1.42	7.73	51.25
Skābs krējums 25%	*A07	15	0.23	3.75	0.54	36.85
Rudzu maize	*A01	50	3.03	0.60	20.43	99.20
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Cūkgaļas kotlete	*A03	50	6.75	7.29	0.49	94.60
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Zaļie lapu salāti ar dārzeņiem	*A07	50	0.44	2.16	1.22	26.07
Skolas piens 2,5%	*A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	535	17.04	19.49	46.29	428.75

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar biezpienu un ābolu	*A03, A07	30	1.93	1.56	1.24	26.68
Banāns		200	2.38	0.76	36.58	162.68
Dzeramais ūdens ar apelsīnu		80	0.03		0.45	1.95
	KOPĀ:	310	4.34	2.32	38.26	191.31

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1040.00	18 - 36 26.56	23 - 37 26.48	79 - 144 108.57	700 - 960 778.89	< 2 0.85	< 10 1.23

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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