

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.07.2025.

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	120	4.90	2.22	24.64	138.09
Piparmētru tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
KOPĀ:		230	6.56	4.50	31.10	191.19

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	130	1.39	7.82	4.20	92.68
Rudzu maize	*A01	20	1.21	0.24	8.17	39.68
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	60	6.79	4.49	4.55	85.80
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Kāpostu-burkānu salāti		90	0.83	2.36	4.52	42.61
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
KOPĀ:		600	13.74	21.96	33.30	385.80

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	150	1.03	1.88	3.74	36.03
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
KOPĀ:		180	2.39	7.06	17.94	144.84

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1010.00	18 - 30 22.69	24 - 36 33.52	81 - 120 82.34	720 - 800 721.83	< 2 0.28	< 11 1.22

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.07.2025.

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	150	6.12	2.77	30.79	172.61
Piparmētru tēja		80				
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	30	1.67	2.29	6.47	53.11
KOPĀ:		260	7.79	5.06	37.26	225.72

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Soļanka	*A06, A07, A09, A10	150	1.60	9.02	4.85	106.94
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Kartupeļi vārīti		120	1.15	0.06	9.17	41.85
Cūkgaļas gulašs	*A01, A07	75	8.49	5.62	5.69	107.25
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Kāpostu-burkānu salāti		90	0.83	2.36	4.52	42.61
Ūdens ar apelsīniem		100	0.01		0.22	0.95
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
KOPĀ:		675	16.60	26.92	41.06	472.88

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Tomātu-gurķu salāti ar krējumu	*A07	250	1.72	3.13	6.24	60.06
Saldskābmaize ar sviestu	*A07	30	1.36	5.18	14.20	108.81
KOPĀ:		280	3.08	8.31	20.44	168.87

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1215.00	22 - 44 27.46	29 - 52 40.29	97 - 176 98.75	860 - 1170 867.47	< 2 0.40	< 11 1.52

Ēdienkarte ir saskaņota ar iestādes vadītāju.

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