

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 09.10.2024.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezu putra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Piparmētru tēja (ID: 16610)	100				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>280</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu, (ID: 16945)	100	1.57	1.82	10.46	64.46
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	50	1.32	0.16	24.67	105.39
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>310</b>	<b>8.37</b>	<b>12.33</b>	<b>53.17</b>	<b>357.16</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	100	0.96	0.05	7.64	34.87
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) *A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	80	0.04		3.64	14.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>220</b>	<b>6.27</b>	<b>4.72</b>	<b>12.23</b>	<b>116.45</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
810.00	18 - 30 25.77	24 - 36 26.43	81 - 120 97.04	720 - 800 729.12	< 2 0.42	< 11 6.90

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 09.10.2024.

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 (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Pīpārmētru tēja (ID: 16610)	100				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	35	5.13	7.05	8.46	117.86
<b>KOPĀ:</b>	<b>285</b>	<b>11.87</b>	<b>10.39</b>	<b>32.85</b>	<b>272.35</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu, (ID: 16945)	150	2.35	2.72	15.70	96.68
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	35	2.12	0.42	14.30	69.44
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	35	0.55	8.75	1.26	85.97
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	100	2.64	0.32	49.34	210.78
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>420</b>	<b>10.85</b>	<b>14.71</b>	<b>85.29</b>	<b>516.97</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	120	1.15	0.06	9.17	41.85
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) *A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	80	0.04		3.64	14.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>240</b>	<b>6.46</b>	<b>4.73</b>	<b>13.75</b>	<b>123.43</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
945.00	22 - 44 29.18	29 - 52 29.83	97 - 176 131.90	860 - 1170 912.75	< 2 0.60	< 11 8.64

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 09.10.2024.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	150	6.73	3.33	24.39	154.48
Pīpārmētru tēja (ID: 16610)	204				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>384</b>	<b>11.13</b>	<b>9.38</b>	<b>31.64</b>	<b>255.51</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu, (ID: 16945)	180	2.82	3.27	18.83	116.02
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	80	2.11	0.25	39.47	168.62
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>420</b>	<b>10.41</b>	<b>13.88</b>	<b>76.34</b>	<b>471.95</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	150	1.43	0.08	11.46	52.31
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) *A07	30 / 10	5.27	4.66	0.94	66.79
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	80	0.04		3.64	14.79
<b>KOPĀ:</b>	<b>270</b>	<b>6.75</b>	<b>4.75</b>	<b>16.05</b>	<b>133.89</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1074.00	12 - 28 28.29	16 - 29 28.01	55 - 113 124.03	490 - 750 861.35	< 2 0.72	< 10 7.94

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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

## Valmieras Zaļā skola

## Ēdienkarte - 09.10.2024.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu (ID: 17233) *A01, A07	200	8.98	4.44	32.52	205.98
Pīpārmētru tēja (ID: 16610)	204				
Graudu maize ar sviestu un sieru (ID: 16704) *A01, A07	30	4.40	6.05	7.25	101.03
<b>KOPĀ:</b>	<b>434</b>	<b>13.38</b>	<b>10.49</b>	<b>39.77</b>	<b>307.00</b>

Pusdienas	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Pelēko zirņu zupa ar skābo krējumu, (ID: 16945)	200	3.13	3.63	20.93	128.91
Rudzu maize (ID: 16705) *A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Skābs krējums 25% (ID: 22316) *A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Biezais augļu ķīselis (ID: 17289)	100	2.64	0.32	49.34	210.78
Piens 2,5% (ID: 16676) *A07	100	3.20	2.50	4.70	54.10
<b>KOPĀ:</b>	<b>460</b>	<b>11.26</b>	<b>14.31</b>	<b>88.30</b>	<b>527.00</b>

Launags	Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Kartupeļi vārīti (ID: 17231)	200	1.91	0.11	15.28	69.75
Biezpiens ar krējumu (ID: 17218) *A07	50 / 20	8.88	8.42	1.68	118.00
Ābolu dzēriens (ID: 16677)	100	0.05		4.56	18.49
<b>KOPĀ:</b>	<b>370</b>	<b>10.83</b>	<b>8.54</b>	<b>21.52</b>	<b>206.23</b>

\*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
1264.00	18 - 36 35.47	23 - 37 33.33	79 - 144 149.59	700 - 960 1040.24	< 2 0.82	< 10 10.18

Sastādīja: \_\_\_\_\_ (Daiga Karnīte)

Apstiprinu: \_\_\_\_\_ (Ligija Frišfelde)

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