Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.11.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**210**	**6.79**	**5.75**	**29.47**	**196.76**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku,	*A11	30	0.82	3.53	1.54	41.22
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**490**	**14.70**	**19.39**	**31.18**	**358.04**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	100	3.81	7.92	0.95	90.31
Banāns		30	0.36	0.11	5.49	24.40
Jogurts, ogu	*A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
	KOPĀ:	**250**	**7.64**	**10.20**	**21.43**	**208.07**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	18 - 30 29.13	24 - 36 35.34	81 - 120 82.08	720 - 800 762.87	< 2 0.44	< 11 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.11.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**210**	**6.79**	**5.75**	**29.47**	**196.76**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku,	*A11	30	0.82	3.53	1.54	41.22
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**490**	**14.70**	**19.39**	**31.18**	**358.04**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	100	3.81	7.92	0.95	90.31
Banāns		30	0.36	0.11	5.49	24.40
Jogurts, ogu	*A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
	KOPĀ:	**250**	**7.64**	**10.20**	**21.43**	**208.07**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	22 - 44 29.13	29 - 52 35.34	97 - 176 82.08	860 - 1170 762.87	< 2 0.44	< 11 1.02

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.11.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**210**	**6.79**	**5.75**	**29.47**	**196.76**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku,	*A11	30	0.82	3.53	1.54	41.22
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**490**	**14.70**	**19.39**	**31.18**	**358.04**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	100	3.81	7.92	0.95	90.31
Banāns		30	0.36	0.11	5.49	24.40
Jogurts, ogu	*A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
	KOPĀ:	**250**	**7.64**	**10.20**	**21.43**	**208.07**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	12 - 28 **29.13**	16 - 29 **35.34**	55 - 113 **82.08**	490 - 750 **762.87**	< 2 **0.44**	< 10 **1.02**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.11.2026.

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	100	4.08	1.85	20.53	115.07
Piparmētru tēja ar citronu		80	0.03	0.01	0.11	0.64
Graudu maize ar svaigu gurķi	*A01, A07	30	2.68	3.89	8.83	81.05
	KOPĀ:	**210**	**6.79**	**5.75**	**29.47**	**196.76**

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Vistas buljona zupa	*A01, A07	120	1.04	1.45	4.66	35.84
Skābs krējums 25%	*A07	30	0.47	7.50	1.08	73.69
Vārīti griķi		100	2.76	1.09	18.65	95.46
Maltās gaļas mērce.	*A01	50	7.36	3.82	1.80	70.98
Burkānu salāti ar sezama sēklām un ķiploku,	*A11	30	0.82	3.53	1.54	41.22
Kefīrs 2,5%	*A07	80	2.24	2.00	3.28	40.08
Ūdens ar apelsīniem		80	0.01		0.17	0.76
	KOPĀ:	**490**	**14.70**	**19.39**	**31.18**	**358.04**

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Apcepta baltmaize ar olu	*A03, A07	100	3.81	7.92	0.95	90.31
Banāns		30	0.36	0.11	5.49	24.40
Jogurts, ogu	*A07	120	3.48	2.16	15.00	93.36
	KOPĀ:	**250**	**7.64**	**10.20**	**21.43**	**208.07**

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	18 - 36 **29.13**	23 - 37 **35.34**	79 - 144 **82.08**	700 - 960 **762.87**	< 2 **0.44**	< 10 **1.02**

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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