

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.12.2025.

1-2.g.v. - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		215	7.06	3.88	26.29	168.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	50	5.65	4.30	2.49	71.23
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		440	12.42	16.31	34.86	335.89

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		180	9.12	8.11	32.79	240.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
835.00	18 - 30 28.60	24 - 36 28.30	81 - 120 93.94	720 - 800 744.87	< 2 0.67	< 11 2.13

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.12.2025.

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	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	80	5.87	3.79	22.93	149.28
KOPĀ:		260	10.36	6.01	39.19	252.27

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	80	9.03	6.88	3.98	113.97
Piena mērce.	*A01	50	1.19	2.87	7.70	61.40
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Kartupeļi vārīti		100	0.96	0.05	7.64	34.87
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		510	16.48	20.05	40.96	410.16

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	100	4.68	2.01	15.55	99.06
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		180	9.12	8.11	32.79	240.68

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
950.00	22 - 44 35.96	29 - 52 34.17	97 - 176 112.95	860 - 1170 903.11	< 2 0.88	< 11 2.13

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.12.2025.

1.-4. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		215	7.06	3.88	26.29	168.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	50	5.65	4.30	2.49	71.23
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		440	12.42	16.31	34.86	335.89

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	60	2.81	1.21	9.33	59.43
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		140	7.25	7.31	26.57	201.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
795.00	12 - 28 26.73	16 - 29 27.49	55 - 113 87.72	490 - 750 705.24	< 2 0.63	< 10 2.09

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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

Valmieras Zaļā skola

Ēdienkarte - 09.12.2025.

5.-9. klase - Valmieras Zaļā skola

Neparedzētu apstākļu dēļ ēdienkarte var tikt mainīta

Brokastis		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01, A07	100	4.49	2.22	16.26	102.99
Augļu tēja		80				
Graudu maize ar pastēti	*A01, A09	35	2.57	1.66	10.03	65.31
KOPĀ:		215	7.06	3.88	26.29	168.30

Pusdienas		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Zemnieku zupa.	*A07	100	2.70	2.91	7.82	68.31
Skābs krējums 25%	*A07	20	0.31	5.00	0.72	49.13
Rudzu maize	*A01	30	1.82	0.36	12.26	59.52
Cepta zivs fileja.	*A01, A03, A04	50	5.65	4.30	2.49	71.23
Piena mērce.	*A01	30	0.72	1.72	4.62	36.84
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti,		50	0.46	1.96	0.72	22.39
Kartupeļi vārīti		80	0.76	0.04	6.11	27.90
Dzeramais ūdens ar ingveru un laimu		80	0.01		0.12	0.57
KOPĀ:		440	12.42	16.31	34.86	335.89

Launags		Svars (+/- 10%)	Olb.	Tauki	Ogļh.	kcal
Piena zupa ar burtiņu makaroniem	*A01, A07	60	2.81	1.21	9.33	59.43
Graudu maize ar sviestu un desu	*A01, A07	80	4.44	6.10	17.24	141.62
KOPĀ:		140	7.25	7.31	26.57	201.05

*var saturēt norādītās grupas alergēnus

KOPĀ DIENĀ						
Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	kcal	Sāls	Cukurs
795.00	18 - 36 26.73	23 - 37 27.49	79 - 144 87.72	700 - 960 705.24	< 2 0.63	< 10 2.09

Sastādīja: _____ (Silvija Usāne)

Apstiprinu: _____ (Ligija Frišfelde)

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