

Jolanta Hercenberga

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
31.03.2025	2. Pusdienas									664
	biezpiena sieriņš		45	12	4	10	0	0	155	
	kefīrs 1-4 kl	6	110	7	5	6	0	0	98	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
plovs 1-4kl	1	220	48	16	13	1	0	333		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
01.04.2025	2. Pusdienas									741
	banāni 1-4 kl		100	38	2	0	0	0	109	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	rīsi ar putukrejumu un zemenes	1, 6	55/80	29	2	11	0	6	212	
šķelto zirnīšu zupa ar gaļu	6, 8	300	33	14	13	1	0	350		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
02.04.2025	2. Pusdienas									625
	ķīnas kāposts ar sv. gurķi		60	2	1	1	0	0	20	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	maltās gaļas mērce 1-4kl	6, 8	80	10	11	15	1	0	247	
	vafeles ar krējuma pildījumu		1	16	1	1	0	0	72	
vārīti griķi 1-4klasei	1	300	41	5	2	1	0	217		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
03.04.2025	2. Pusdienas									746
	ābolu sula		200	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	40	8	2	5	0	0	124	
	cepti vistas šķiņi	3, 6	80	1	17	12	0.1	0	218	
	kartupeļi 1-4 kl		220	34	5	0	1	0	158	
	krējuma mērce	6	75	7	1	9	1	0	118	
maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
04.04.2025	2. Pusdienas									731
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	60/100	20	2	12	0	6	286	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
skābeņu zupa 1-4 kl.	6, 3	300	33	14	16	1	0	375		

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti kādi no produktiem.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle