

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									739
	biezpiena sierīņš		45	12	4	10	0	0	155	
	kefīrs	6	150	6	5	5	0	0	115	
	maize	1	25	11	2	0	0	0	51	
	marinēts gurķis		50	2	0	0	0	0	19	
	plovs	1	270	51	22	11	1	0	399	

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									872
	banāni 1-4 kl		100	38	2	0	0	0	109	
	maize	1	25	11	2	0	0	0	51	
	rīsi ar putukrejum un zemenes	1, 6	65/85	31	3	14	0	6	246	
	šķelto zirnīšu zupa ar gaļu	6, 8	400	43	17	17	1	0	466	

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									705
	ķīnas kāposts ar sv. gurķi		60	2	1	1	0	0	20	
	maize	1	25	11	2	0	0	0	51	
	maltās gaļas mērce	6	100	11	18	19	1	0	308	
	vafeles ar krējuma pildījumu		20	16	1	1	0	0	72	
	vārīti griķi	1	350	51	8	2	1	0	254	

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									874
	ābolu sula		200	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	9	2	14	0	0	168	
	cepti vistas šķiņi	3, 6	80	12	17	12	0.1	0	438	
	kartupeļi		220	34	5		1	0	158	
	maize	1	25	11	2	0	0	0	51	

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									824
	kakao krems	6	65/100	34	3	16	0	6	374	
	maize	1	25	11	2	0	0	0	51	
	skābeņu zupa	8, 3, 6	400	39	17	18	1	0	399	

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle