

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
31.03.2025	1. Brokastis									788
	pankūkas ar ievārījumu 1-2 gad	3	120/25	34	3	1	0	2	140	
	piens	6	100	1	1	0	0	0	10	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīnš		45	12	4	10	0	0	155	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	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 1-2.gad	1	120	31	10	2	1	0	205	
	3. Launags									
svmaize ar desu	6, 1	25/3/15	7	5	8	0	0	118		
tēja pickwick		100	5	0	0	0	2	20		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
01.04.2025	1. Brokastis									777
	pienu zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	0	142	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	rīsi ar putukrejumu un zemenes	1, 6	55/80	29	2	12	0	0	226	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	8, 6	200	27	10	11	1	0	217	
	3. Launags									
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	12	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
02.04.2025	1. Brokastis									795
	rīsu biežputra 1-2	6	100/15	34	5	4	0	3	161	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	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 1-2gad	8	80	9	8	7	1	0	158	
	vafeles ar krējuma pildījumu		15	16	1	1	0	0	72	
	vārīti griķi, 1-2	1	100	24	5	1	1	0	130	
	3. Launags									
baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	20/3/10	12	4	13	0	0	119		
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

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	1. Brokastis									800
	olu kultenis ar zaļiem zirnīšiem	3	60	3	1	5	0	0	53	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula 1-2 gad		100	9	1	0	0	0	38	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	9	2	8	0	0	168	
	cepti vistas šķiņķi 3-6 gad	3, 6	70	22	19	7	0.1	0	230	
	kartupeļi 5-6 gad.	1	180	11	2	1	1	0	58	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	1	0	67	
	3. Launags									
jogurts ar kukurūzu pārslām 3-6	6	100/20	23	4	4	0	0	141		

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	1. Brokastis									778
	saldā biezpienu masa	6, 6	60	11	9	2	0	2	96	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	60/100	20	2	12	0	6	186	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	skābeņu zupa 1-4 kl.	6, 3	300	33	14	11	1	0	195	
	3. Launags									
	baltmaize ar ievārījumu	1	25/10	27	2	1	0	0	166	
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

Ēdienkarte var tikt mainīta , ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
31.03.2025	1. Brokastis									913
	pankūkas ar ievārījumu	3	130/25	34	3	1	0	2	160	
	piens	6	100	1	1	0	0	0	10	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīnš		45	12	4	10	0	0	155	
	kefīrs	6	80	4	3	4	0	0	61	
	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	150	41	10	4	1	0	225	
	3. Launags									
	cepums gardums	1, 3	15	14	1	3	0	0	84	
svmaize ar desu	6, 1	25/3/15	7	5	8	0	0	118		
tēja pickwick		100	5	0	0	0	2	20		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
01.04.2025	1. Brokastis									1000
	pienu zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	2	142	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	37	2	0	0	0	154	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	rīsi ar putukrejum un zemenes	1, 6	60/80	33	6	16	0	6	266	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	8, 6	250	29	15	11	1	0	247	
	3. Launags									
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	12	
sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45		
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
02.04.2025	1. Brokastis									1045
	rīsu biežputra	6	130/15	44	7	4	0	3	281	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	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 1-2gad	8	80	9	15	7	1	0	158	
	vafeles ar krējuma pildījumu		1	16	1	1	0	0	72	
	vārīti griķi, 1-2	1	130	29	6	1	1	0	160	
	3. Launags									
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	35/5/20	18	9	13	0	0	219	
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

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	1. Brokastis									975
	olu kultenis ar zaļiem zirnīšiem	3	65	4	2	6	0	0	58	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula 1-2 gad		100	9	1	0	0	0	38	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	9	2	14	0	0	168	
	cepti vistas šķiņķi 3-6 gad	3, 6	90	26	25	11	0.1	0	330	
	kartupeļi 5-6 gad.	1	180	11	2	1	1	0	58	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	1	0	67	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	3. Launags									
jogurts ar kukurūzu pārslām 3-6	6	100/20	23	4	4	0	0	141		

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	1. Brokastis									1038
	saldā biezpienu masa	6, 6	60	11	9	2	0	0	96	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	70/100	25	4	18	0	6	266	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	70	
	skābeņu zupa 1-4 kl.	6, 3	400	43	18	16	1	0	375	
	3. Launags									
	baltmaize ar ievārījumu	1	25/10	27	2	1	0	0	166	
tēja pickwick		100	5	0	0	0	3	20		

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.
Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.