

ĒDIENKARTE 1-4. klasei 26.-30. maijs

Apstiprina skolas direktore

Jolanta Hercenberga

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
26.05.2025	2. Pusdienas									736
	biezpiena sieriņš		40	12	4	10	0	0	155	
	kefīrs 1-4 kl	6	110	7	5	6	0	0	98	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plov 1-4kl	1	220	58	18	13	1	0	433	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
27.05.2025	2. Pusdienas									720
	banāni 1-4 kl		100	30	2	0	0	0	169	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	tebras sniegs-mannas putukrejšums	1, 6, 6	65/75	23	4	10	0	6	236	
	zaļo zirnīšu zupa	6, 8, 6	300	45	12	11	1	0	273	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
28.05.2025	2. Pusdienas									644
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	6	1	7	0	0	90	
	cepums gardums	1, 3	15	17	2	3	0	0	105	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	makaroni 1-4 kl.	1	200	50	8	1	1	0	237	
	vistas gaļas mērce 1-4.klasei	6	100	6	20	7	1	0	170	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
29.05.2025	2. Pusdienas									620
	ābolu sula		200	11	1	0	0	0	47	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	10	3	10	0	0	140	
	kartupeļi 1-4 kl		220	44	6	0	1	0	204	
	kotletes cūkgaļas 1-4 klasei		60	1	14	7	1	0	136	
	krejuma mērce	6	75	8	2	6	1	0	92	

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle