

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
12.05.2025	2. Pusdienas									855
	dzeramais jogurts	6	220	31	6	5	0	0	187	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	10	3	10	0	0	140	
	maize	1	25	12	2	0	0	0	56	
	makaroni ar gaļu	1, 8	300	66	25	12	1	0	472	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
13.05.2025	2. Pusdienas									887
	banāni 1-4 kl		100	37	2	0	0	0	155	
	biezpiena krēms ar rabarberu ķīseli	6, 6	70/80	27	6	19	0	6	302	
	maize	1	25	12	2	0	0	0	56	
	veģetārā dārzeņu zupa	6	350	56	13	11	1	0	374	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
14.05.2025	2. Pusdienas									723
	cepums gardums	1, 3	15	14	1	3	0	0	84	
	kefīrs	6	170	7	5	6	0	0	101	
	maize	1	25	12	2	0	0	0	56	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	8, 1	260	61	27	14	1	0	471	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
15.05.2025	2. Pusdienas									738
	ābolu sula		200	18	1	0	0	0	77	
	jaukto kāpostu salāti		60	4	1	0	0	0	19	
	kartupeļu biezenis ar gaļas mērci	6, 6	250	58	11	7	1	0	362	
	maize	1	25	12	2	0	0	0	56	
	maltās gaļas mērce	6	100	3	16	16	1	0	225	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
16.05.2025	2. Pusdienas									727
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	60/100	29	11	12	0	0	286	
	maize	1	25	12	2	0	0	0	56	
	mājas saļanka	6	400	46	23	21	0	0	386	

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle