

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
12.05.2025	1. Brokastis									775
	pankūkas ar ievārījumu 1-2 gad	3	120/25	14	3	1	0	2	140	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	11	
	2. Pusdienas									
	dzeramais jogurts	6	110	16	5	5	0	0	95	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		50	10	3	10	0	0	112	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	makaroni ar malto gaļu 1-2 gad	1	150	37	13	4	1	0	167	
	3. Launags									
	sviestmaize ar gaļu	1, 6	20/3/15	12	4	6	0	0	128	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	0	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
13.05.2025	1. Brokastis									798
	rīsu biezputra 3-6	6	120/20	32	4	3	0	3	209	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	biezpiena krēms ar rabarberu ķīseli	6, 6	50/70	22	6	9	0	6	189	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru 1-2gad	6	150	29	10	8	1	0	173	
	3. Launags									
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	15	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
14.05.2025	1. Brokastis									779
	pienu zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	3	142	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	cepums gardums	1, 3	15	14	1	3	0	0	84	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem 3-6 gad	8, 1	150	41	18	3	1	0	264	
	3. Launags									
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	7	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
15.05.2025	1. Brokastis									783
	biezpiens ar zaļumiem	6	60	11	8	3	0	0	79	
	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	
	jaukto kāpostu salāti		60	4	1	1	0	0	19	
	kartupeļu biežputra 1-2 gad	6, 6	160	26	5	4	1	0	143	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	80	9	12	7	1	0	158	
	3. Launags									
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	49	6	4	0	0	259		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
16.05.2025	1. Brokastis									873
	olu kultenis ar zaļiem zirnīšiem	3	60/10	2	9	5	0	0	53	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	50/80	20	2	12	0	6	186	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	mājas saļanka 1-2 gad	6	180	32	4	6	0	0	201	
	3. Launags									
	baltmaize ar ievārījumu	1	65	37	2	1	0	0	166	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	0	80	

Ēdienkarte var tikt mainīta , ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
12.05.2025	1. Brokastis									1084
	pankūkas ar ievārījumu	3	150/25	34	3	1	0	3	160	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	11	
	2. Pusdienas									
	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 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	makaroni ar malto gaļu	1	180	42	16	4	1	0	267	
	3. Launags									
	sviestmaize ar gaļu	1, 6	35/5/20	18	8	14	0	0	198	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
13.05.2025	1. Brokastis									1140
	rīsu biezputra	6	150/30	49	4	3	0	3	279	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	19	1	0	0	0	79	
	biezpiena krēms ar rabarberu ķīseli	6, 6	70/80	27	6	19	0	6	282	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru	6	200	39	10	8	1	0	273	
	3. Launags									
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	15	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
14.05.2025	1. Brokastis									955
	pienu zupa ar makaroniem	6, 1	200	34	7	4	0	3	242	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	cepums gardums	1, 3	15	14	1	3	0	0	84	
	kefīrs	6	100	5	4	5	0	0	77	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem	8, 1	180	51	21	8	1	0	324	
	3. Launags									
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	7	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
15.05.2025	1. Brokastis									939
	biezpiens ar zaļumiem	6	80	15	9	5	0	0	105	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula		150	9	1	0	0	0	58	
	jaukto kāpostu salāti		60	4	1	0	0	0	19	
	kartupeļu biežputra	6, 6	190	36	7	3	1	0	183	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	maltās gaļas mērce	8	90	11	15	11	1	0	198	
	3. Launags									
jogurts ar pārslām	1, 6	150/25	59	8	5	0	0	289		

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
16.05.2025	1. Brokastis									933
	olu kultenis ar zaļiem zirnīšiem	3	60/10	2	9	5	0	0	53	
	sviestmaize 1-2 gad	6	15/2	0	0	5	0	0	45	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	60/100	25	4	18	0	6	266	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	mājas saļanka	6	200	42	7	9	1	0	281	
	3. Launags									
	baltmaize ar ievārījumu	1	1	37	2	1	0	0	166	
tēja pickwick		100	20	0	0	0	0	80		

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