

Jolanta Hercenberga

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
15.09.2025	2. Pusdienas									653
	cepums gardums	1, 3	15	20	2	4	0	0	119	
	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	
	risoto ar vistas gaļu 1-4.klasei	1	220	43	19	8	1	0	386	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
16.09.2025	2. Pusdienas									660
	biezpiens krēms ar zemenēm	6, 6	65/75	28	7	12	0	6	233	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	rasolņiks	6, 6, 8	400	45	19	14	1	0	385	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
17.09.2025	2. Pusdienas									544
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	6	70	2	2	0	0	0	16	
	lakto dzēriens		100	3	4	1	0	0	37	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	maltās gaļas mērce 1-4kl	6, 8	80	10	14	15	1	0	247	
	vārīti griķi 1-4klasei	1	300	38	7	2	1	0	203	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
18.09.2025	2. Pusdienas									698
	ābolu sula	6	200	20	1	0	0	0	87	
	biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	3, 6	50	7	1	7	0	0	98	
	kartupeļi 1-4 kl		220	44	6	0	0.8	0	204	
	krejuma mērce	6, 6	75	7	2	8	0.8	0	106	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	zivju kotlete 1-4 kl	4	70	0	16	8	0.8	0	161	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
19.09.2025	2. Pusdienas									746
	banāni 1-4 kl		100	37	2	0	0	0	156	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	šķelto zirnīšu zupa ar gaļu	6	300	29	22	13	1	0	322	
	tebras sniegs- mannas putukrejš	1, 6	75/80	14	3	12	0	6	226	

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle