

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 15.-19. septembrim.

Apstiprina

Skolas direktore Jolanta Hercenberga

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
15.09.2025	2. Pusdienas									774
	cepums gardums	1, 3	15	20	2	4	0	0	119	
	kefīrs	6	170	9	7	7	0	0	135	
	maize	1	25	7	1	0	0	0	42	
	marinēts gurķis		50	2	0	0	0	0	9	
	risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	1	260	54	22	14	1	0	469	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
16.09.2025	2. Pusdienas									900
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	70/80	30	9	16	0	6	333	
	maize	1	25	7	1	0	0	0	42	
	rasolņiks	6, 6, 8	450	55	22	21	1	0	525	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
17.09.2025	2. Pusdienas									746
	dzeramais jogurts	6	120	18	3	3	0	0	108	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	6	70	2	2	1	0	0	16	
	maize	1	25	7	1	0	0	0	42	
	maltās gaļas mērce	6, 6, 6	100	12	17	19	1	0	327	
	vārīti griķi	1	320	42	8	2	1	0	253	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
18.09.2025	2. Pusdienas									791
	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		250	49	8	0	1	0	254	
	krejuma mērce	6, 6	75	7	2	8	0	0	106	
	maize	1	25	7	1	0	0	0	42	
	zivju kotletes	4	80	6	19	8	0.8	0	204	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
19.09.2025	2. Pusdienas									1006
	banāni 1-4 kl		100	37	2	0	0	0	156	
	maize	1	25	7	1	0	0	0	42	
	šķelto zirnīšu zupa ar gaļu	6	400	49	22	17	1	0	482	
	tebras sniegs- mannas putukrejš	1, 6	85/100	34	3	20	0	6	326	

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle