

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	1. Brokastis									789
	baltumaize ar sieru b/d	6, 1, 6	20/3/10	18	8	7	0	0	137	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	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	130	21	10	5	1	0	234	
	3. Launags									
	pienu zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	2	142	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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	1. Brokastis									799
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	13	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	50/65	18	5	8	0	5	167	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	rasolņiks 1-2	6, 1	180	18	5	6	1	0	143	
	3. Launags									
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	tiģerītis cīsiņš		50	1	5	11	0	0	106	

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	1. Brokastis									800
	sviestmaize ar olu	6, 3, 1	30/4/20	9	2	6	0	0	105	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu	6	70	2	2	0	0	0	16	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	70	7	11	7	1	0	148	
	vārīti griķi, 1-2	1	100	24	5	1	1	0	130	
	3. Launags									
	piens	6	100	2	1	1	0	0	21	
	rīsu biezputra 3-6	6	120/20	36	5	4	0	2	174	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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	1. Brokastis									1245
	sv.gurķis	6	50	1	0	2	0	0	21	886
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	Citrona ūdens		100	1	1	0	0	0	1	
	biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	3, 6	50	7	1	4	0	0	98	
	kartupeļi 5-6 gad.		150	21	4	0	0.8	0	140	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.8	0	67	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	zivju kotlete 1-4 kl	4	55	0	8	5	0.8	0	121	
	3. Launags									
	siera salāti	6, 3, 6	80	2	9	8	0	0	128	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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	1. Brokastis									753
	svmaize ar desu	6, 1	03/15	11	5	7	0	0	118	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	8, 6	220	27	10	11	1	0	197	
	tebras sniegs- mannas putukrejšums	1, 6	50/80	14	3	7	0	5	176	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	4	0	0	102	

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)
15.09.2025	1. Brokastis									1037
	baltumaize ar sieru b/d	6, 1, 6	30/3/15	21	10	14	0	0	237	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	cepums gardums	1, 3	15	20	2	4	0	0	119	
	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	8, 1	180	41	18	3	1	0	264	
	3. Launags									
	pienu zupa ar makaroniem	6, 1	150	24	5	3	0	2	142	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
16.09.2025	1. Brokastis									1065
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	13	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	60/70	28	7	9	0	6	233	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	rosolņiks 1-2	6, 1	180	20	5	6	1	0	243	
	3. Launags									
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	tīģerītis cīsiņš		70	1	9	19	0	0	206	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
17.09.2025	1. Brokastis									1071
	sviestmaize ar olu	6, 3, 1	30/4/25	12	2	6	0	0	109	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	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 mērcē	8	80	9	15	9	1	0	158	
	vārīti griķi,	1	180	34	9	2	1	0	230	
	3. Launags									
	piens	6	100	2	1	1	0	0	21	
	rīsu biezputra 3-6	6	150/30	49	5	6	0	2	294	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
18.09.2025	1. Brokastis									
	sv.gurķis	6	50	1	0	2	0	0	21	1103
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula 1-2 gad		100	9	1	0	0	0	38	
	biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	3, 6	50	7	1	7	0	0	98	
	kartupeļi 5-6 gad.		180	37	5	0	0.8	0	170	
	krejuma mērce	6, 6	50	4	1	5	0.8	0	67	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	zivju kotlete	4	60	0	12	8	0.8	0	141	
	3. Launags									
	siera salāti	6, 3, 6	100	2	12	14	0	0	198	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
19.09.2025	1. Brokastis									1109
	svmaize ar desu	6, 1	25/3/15	21	9	11	0	0	218	
	tēja pickwick		100	15	0	0	0	2	60	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	maize 1-4. kl	1	10	9	1	0	0	0	42	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	8, 6	220	27	10	11	1	0	247	
	tebras sniegs- mannas putukrejšums	1, 6	75/80	34	3	16	0	5	226	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	49	6	4	0	0	102	

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.