

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
03.11.2025	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīnš		40	12	4	10	0	0	155	693
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	5	1	2	0	0	41	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	maltās gaļas mērce 1-4kl	6, 8	80	10	14	15	1	0	247	
	vārīti griķi 1-4klasei	1	300	41	8	2	1	0	217	

Ēdieni satur alerģēnus:, 1 labība, 6 piens un tā produkti

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
04.11.2025	2. Pusdienas									
	biezpiena krēms ar zemenēm	6, 1	70/80	31	7	17	0	7	358	677
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	pupiņu zupa 1-4klasei	6	200	35	9	12	1	0	287	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
05.11.2025	2. Pusdienas									
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	6	3	5	0	0	77	589
	cepums gardums	1, 3	15	10	1	2	0	0	60	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	vārīti rīsi 1-4klasei	1	200	52	6	0	1	0	234	
	vistas gaļas saldkrejuma merce	6	90	18	13	9	1	0	185	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
06.11.2025	2. Pusdienas									
	ābolu sula		200	21	1	0	0	0	88	643
	cūkgāļas gulašs 1-4klasei	6, 6	90	13	18	15	1	0	257	
	jaukto kāpostu salāti		60	2	1	2	0	0	27	
	kartupeļi 1-4 kl		220	52	7	0	1	0	238	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
07.11.2025	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	542
	uzpūtenis ar pienu	6, 1	100/100	50	5	5	0	6	247	
	veģetārā dārzeņu zupa	6	300	39	8	14	1	0	262	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
08.11.2025	2. Pusdienas									
	cīsiņi		70	2	12	6	0	0	291	713
	krejuma mērce	6, 6, 8	75	1	1	12	0.5	0	115	
	lakto dzēriens		100	3	4	1	0	0	38	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	makaroni 1-4 kl.	1	200	50	8	1	1	0	237	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle

