

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 01.-05. decembrim.

Apstiprina skolas direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
01.12.2025.	2. Pusdienas									949
	biezpiena sierinš		40	12	4	10	0	0	160	
	kefīrs	6	170	6	4	5	0	0	83	
	maize	1	30	23	3	1	0	0	115	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	10	
	plov	6, 8, 1	270	52	18	12	1	0	400	
	skolas auglis1.-4.kl		100	10	1	1	0	0	49	
	skolas piens		200	12	6	6	0	0	132	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
02.12.2025.	2. Pusdienas									842
	maize	1	30	23	3	1	0	0	115	
	pupiņu zupa	8	400	41	18	15	1	0	331	
	skolas auglis1.-4.kl		100	10	1	1	0	0	49	
	Tebras sniegs- mannas putukrejs	1, 6	75/80	46	4	13	0	6	348	

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)
03.12.2025.	2. Pusdienas									816
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	kīnas kāposts ar sv. gurķi		60	1	3	7	0	0	82	
	maize	1	30	23	3	1	0	0	115	
	maltās gaļas mērce		100	9	18	16	1	0	274	
	mandarīns		50	7	1	0	0	0	34	
	vārīti griķi	1	300	40	8	2	1	0	311	

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)
04.12.2025.	2. Pusdienas									836
	ābolu sula		200	18	1	0	0	0	77	
	kartupeļi 1.-4. kl		220	44	6	0	1	0	204	
	krejuma mērce	6	75	7	1	8	0.5	0	104	
	maize	1	30	23	3	1	0	0	115	
	marinētas bietes ar ķimenēm	3, 6	60	7	1	6	0.2	0.2	88	
	zivju kotletes	4	80	6	20	9	0.5	0	248	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 4 zivs un to produkts

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
05.12.2025.	2. Pusdienas									840
	banāni 1.-4. kl		100	35	2	0	0	0	148	
	jogurts ar pārslām	6, 1	150/30	39	6	4	0	0	259	
	maize	1	30	23	3	1	0	0	115	
	skābeņu zupa	6, 3, 1	400	33	14	25	1	0	318	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 olas un to produkti

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle

