

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
01.12.2025.	1. Brokastis									800
	baltmaize ar sieru b/d	6, 6, 1	20/3/10	15	8	6	0	0	102	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sieriņš		40	12	4	10	0	0	160	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plov 1-2gad	1	120	41	8	2	1	0	178	
	3. Launags									
	cīsiņi		50	1	4	5	0	0	106	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
02.12.2025.	1. Brokastis									800
	burkāns		20	1	0	0	0	0	7	
	siera un olu masa ar majonēzi	3, 6, 3, 6	60	0	4	6	0	0	101	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	pupiņu zupa	6	200	35	6	7	1	0	159	
	Tebras sniegs- mannas putukrejs	1, 6	60/65	20	4	9	0	6	128	
	3. Launags									
	četrus graudu pārslu un mannā biezu putru ar ievārījumu 1-2 gad	6, 6, 1	130/20	20	7	2	0	3	125	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.12.2025.	1. Brokastis									799
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	14	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	ķīnas kāposts ar sv. gurķi		60	1	3	7	0	0	82	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	70	9	10	7	1	0	148	
	mandarīns		50	7	1	0	0	0	34	
	vārīti griķi,	1	120	24	5	1	1	0	130	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6, 6	150	26	6	5	0	0	143	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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.	1. Brokastis									801
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	8	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	kartupeļi		170	24	6	0	1	0	157	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.5	0	67	
	Marinētas bietes ar kimenēm		60	7	1	8	0.2	0.2	82	
	zivju kotlete	4	55	6	10	6	0.5	0	141	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	100/15	12	2	1	0	0	98	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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.	1. Brokastis									770
	svmaize ar desu	6, 1	20/3/15	11	11	7	0	0	134	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	banāni		50	15	2	0	0	0	74	
	jogurts 1-2gad	6	100/20	13	2	2	0	0	179	
	maize 1.-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	skābenu zupa	6, 3	200	33	12	21	1	0	235	
	3. Launags									
	dārzeņu siera plate		65	7	1	0	0	0	36	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta , ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 -6gad.01-05. decembrim.

Apstiprina skolas direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
01.12.2025	1. Brokastis									948
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	30/5/15	15	8	12	0	0	202	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sieriņš		40	12	4	10	0	0	160	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plovs	1	180	41	10	2	1	0	225	
	3. Launags									
	cīsiņi		50	1	4	10	0	0	106	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
02.12.2025	1. Brokastis									1150
	burkāns		20	1	0	0	0	0	7	
	sieru un olu masa ar majonēzi	3, 6, 3, 6	60	0	4	6	0	0	101	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	pupiņu zupa	6	200	35	9	7	1	0	159	
	tebras sniegs- mannas putukreijums	1, 6	70/75	36	4	13	0	6	248	
	3. Launags									
	četrus graudu pārslu un mannā biezputra ar iev.1-2 gad	6, 6, 1	150/20	30	7	5	0	0	255	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.12.2025	1. Brokastis									951
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	14	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	ķīnas kāposts ar sv. gurķi		60	1	3	7	0	0	82	
	maltās gaļas mērce	8	80	9	15	7	1	0	158	
	mandarīns		50	7	1	0	0	0	34	
	vārīti griķi,	1	150	24	5	1	1	0	162	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6, 6	200	36	6	5	0	4	253	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

Ēdieni satur alergēnus: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	1. Brokastis									987
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	8	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	kartupeļi 1-4 kl		220	44	6	0	1	0	204	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.5	0	67	
	Marinētas bietes ar ķimenēm		60	7	1	8	0.2	0.2	82	
	sulas dzēriens		100	26	0	0	0	0	107	
	zivju kotlete 1-4 kl	4	60	6	12	8	0.5	0	161	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	130/15	22	2	1	0	5	110	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

Ēdieni satur alerģēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 ola un to produkts, 4 zivs 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)
05.12.2025	1. Brokastis									1138
	svmaize ar desu	6, 1	25/3/20	19	11	13	0	0	234	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	banāni		100	35	2	0	0	0	148	
	jogurts	6	120/25	15	3	3	0	0	253	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	skābeņu zupa	6, 3	250	33	14	21	1	0	355	
	3. Launags									
	dārzeņu siera plate		65	7	1	0	0	0	36	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.