

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.11.2025	1. Brokastis									749
	kausētā siermaize	1, 6	20/5/10	18	5	8	0	0	165	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	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 1-2gad	8	80	9	15	7	1	0	158	
	vārīti griķi, 1-2	1	100	24	5	1	1	0	130	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	100/15	22	2	1	0	4	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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
04.11.2025	1. Brokastis									800
	sv.gurķis	3	1	1	0	0	0	0	7	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	50/60	27	6	12	0	6	199	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	pupiņu zupa		180	25	9	8	1	0	187	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6, 6	1	26	6	3	0	2	159	
	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 produkti

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
05.11.2025	1. Brokastis									800
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	11	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	6	3	5	0	0	77	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	sulas dzēriens		100	16	0	0	0	0	67	
	vārīti rīsi	1	150	32	6	2	1	0	134	
	vistas gaļas mērce 1-2	6	80	5	11	6	1	0	144	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	4	0	0	222	

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	1. Brokastis									797
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	20/3/10	16	6	7	0	0	127	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula 1-2 gad		100	18	1	0	0	0	77	
	cūkgālas gulašs 1-2gad	6	60	5	11	12	1	0	144	
	jaukto kāpostu salāti		60	2	1	2	0	0	27	
	kartupeļi 1-4 kl		220	52	7	0	1	0	238	
	3. Launags									
	pankūkas ar ievārījumu 1-2 gad	3	120/25	24	3	1	0	4	160	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	16	

Ēdieni satur alerģēnus: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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
07.11.2025	1. Brokastis									821
	biezpiens ar zaļumiem	6, 6	100	1	8	2	0	0	63	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	uzpūtenis ar pienu 1-2 gad	6, 1	80/70	26	5	2	0	5	165	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru 1-2gad	6	150	27	8	8	0.5	0	203	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3-6	6	120/20	32	4	4	0	3	142	
	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)
08.11.2025	1. Brokastis									795
	sviestmaize ar gaļu	6, 1, 6	20/3/15	12	4	5	0	0	205	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	cīsiņi		50	2	12	26	0	0	261	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.5	0	67	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	makaroni 1-2	1	110	30	5	0	1	0	141	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	3. Launags									
	ābolu maizīte		65	0	0	0	0	0	53	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	16	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
03.11.2025	1. Brokastis									952
	kausētā siermaize	1, 6	20/5/10	18	5	8	0	0	165	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	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	8	80	9	15	9	1	0	247	
	vārīti griķi,	1	150	34	8	2	1	0	230	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu	1, 6	120/15	22	2	3	0	0	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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
04.11.2025	1. Brokastis									1054
	sv.gurķis	3	50	1	0	0	0	0	7	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	60/65	27	6	18	0	6	299	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	pupiņu zupa	6	220	35	9	12	1	0	287	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6, 6	200	36	6	5	0	2	213	
	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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
05.11.2025	1. Brokastis									937
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	11	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	6	3	5	0	0	77	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	sulas dzēriens		100	16	0	0	0	0	67	
	vārīti rīsi	1	180	42	6	0	1	0	234	
	vistas gaļas mērce	6	80	5	16	6	1	0	144	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	130/25	39	6	4	0	0	259	

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)
06.11.2025	1. Brokastis									1003
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	30/3/15	18	9	13	0	0	227	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	ābolu sula 1-2 gad		100	18	1	0	0	0	77	
	cūkgaļas gulašs	6	80	8	12	11	1	0	194	
	jaukto kāpostu salāti		60	2	1	2	0	0	27	
	kartupeļi 1-4 kl		220	52	7	0	1	0	238	
	3. Launags									
	pankūkas ar ievārījumu	3	150/25	34	3	3	0	4	190	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	16	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
07.11.2025	1. Brokastis									1062
	biezpiens ar zaļumiem	6, 6	100	1	10	2	0	0	63	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	uzpūtenis ar pienu	6, 1	80/70	36	5	2	0	6	185	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru	6	200	39	10	8	1	0	273	
	3. Launags									
	rīsu biezputra	6	150/20	42	7	4	0	3	292	
	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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
08.11.2025	1. Brokastis									895
	sviestmaize ar gaļu	6, 1, 6	30/4/20	18	8	14	0	0	245	
	tēja pickwick		100	2	0	0	0	2	8	
	2. Pusdienas									
	cīsiņi		60	2	12	9	0	0	291	
	krejuma mērce	6, 6	70	6	2	5	0.5	0	97	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	makaroni	1	110	30	5	0	1	0	141	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	3. Launags									
	ābolu maizīte		65	12	0	0	0	0	53	
	piens	6	100	1	1	1	0	0	16	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.