

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 19.-21. novembrim.

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)
19.11.2025.	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīņš		40	5	2	5	0	0	69	833
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	5	2	2	0	0	46	
	maize	1	30	12	2	0	0	0	57	
	maltās gaļas mērce	8, 6	100	7	18	17	1	0	247	
	skolas auglis1.-4.kl		1	10	1	1	0	0	49	
	skolas piens		1	12	7	6	0	0	132	
	vārīti griķi	1	240	38	8	2	1	0	233	

Ēdieni satur alergēnus: 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)
20.11.2025.	2. Pusdienas									
	ābolu sula		200	18	1	0	0	0	77	724
	cūkgaļa dārzeņu mērcē	8	100	7	17	11	1	0	194	
	kartupeļi 1.-4. kl		220	44	6	0	1	0	204	
	maize	1	30	12	2	0	0	0	57	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	skolas auglis1.-4.kl		1	10	1	1	0	0	49	
	skolas piens		1	12	7	6	0	0	132	

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)
21.11.2025.	2. Pusdienas									
	biešu zupa	6, 6, 8	450	46	15	16	0	0	358	826
	maize	1	30	12	2	0	0	0	57	
	rīsu pudiņš ar ķīseli	6, 6	90/100	39	5	11	0	0	411	

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

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle

