

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 15.-19. decembrim.

Apstiprina skolas direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
15.12.2025.	2. Pusdienas									864
	biezpiena sierīnš		40	12	4	10	0	0	155	
	cūkgaļas gulašs	6, 6	100	7	17	13	1	0	215	
	ķīnas kāpostu , tomātu salāti		60	2	1	0	0	0	14	
	maize	1	30	33	4	3	0	0	177	
	sulas dzēriens		100	16	0	0	0	0.2	107	
	vārīti griķi	1	300	37	7	2	1	0	196	

Ēdieni satur alerģēnus: 1 labība, 6 piens 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)
16.12.2025.	2. Pusdienas									841
	biešu zupa		450	46	16	13	1	0	326	
	maize	1	30	33	4	3	0	0	177	
	piparkūku krēms ar zemenēm	6	65/85	47	2	17	0	6	338	

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)
17.12.2025.	2. Pusdienas									713
	kefīrs	6	170	6	5	5	0	0	106	
	maize	1	30	33	4	3	0	0	177	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	12	
	plov	6, 8, 1	270	52	19	17	1	0	418	

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)
18.12.2025.	2. Pusdienas									828
	ābolu sula		200	33	2	3	0	0	165	
	biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	3, 6	50	7	1	5	0	0	80	
	cepti vistas šķiņi		80	1	14	9	0.5	0	120	
	kartupeļi 1.-4. kl		220	44	6	0	1	0	204	
	krejuma mērce	6	75	7	1	6	0.5	0	82	
	maize	1	30	33	4	3	0	0	177	

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)
19.12.2025.	2. Pusdienas									822
	augļu ķīselis ar putukrējumu	6, 1	100/60	33	2	17	0	6	230	
	maize	1	30	33	4	3	0	0	177	
	zivju zupa	8, 4, 6	400	46	18	15	1	0	415	

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

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle