

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 08.-12. 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)
08.12.2025.	2. Pusdienas									826
	biezpiena kļiņģerītis	1, 3, 6	65	1	0	0	0	0	4	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	2	0	0	55	
	maize	1	30	21	3	1	0	0	107	
	makaroni ar gaļu	6, 1	250	63	25	16	1	0	479	
	skolas auglis 1.-4.kl		100	10	1	1	0	0	49	
	skolas piens		200	12	5	6	0	0	132	

Ēdieni satur alerģēnus: 1 labība, 6 piens un to produkti, 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)
09.12.2025.	2. Pusdienas									841
	biezpiena krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	70/80	27	7	13	0	6	322	
	maize	1	30	21	3	1	0	0	107	
	zaļo zirnīšu zupa	6, 8	400	51	19	16	1	0	412	

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)
10.12.2025.	2. Pusdienas									749
	bumbiers	6	70	15	3	5	0	0	117	
	kefīrs	6	170	7	5	6	0	0	98	
	maize	1	30	21	3	1	0	0	107	
	marinēts gurķis		50	1	0	0	0	0	6	
	risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	1	260	56	25	11	1	0	421	

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)
11.12.2025.	2. Pusdienas									876
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	6	1	10	0	0	119	
	Skolas piens		200	12	5	6	0	0	132	
	kartupeļi 1.-4. kl		220	44	6	0	0	0	204	
	maize	1	30	21	3	1	0	0	107	
	maltās gaļas mērce	6, 8	100	13	21	16	1	0	314	

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)
12.12.2025.	2. Pusdienas									909
	banāni 1.-4. kl		100	35	2	0	0	0	148	
	kakao krēms	1, 6	65/100	34	3	17	0	6	361	
	maize	1	30	21	3	1	0	0	107	
	veģetārā dārzeņu zupa	6, 6, 8	300	44	10	9	1	0	293	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 8 seleriji un to produkti

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle