

| Datums      | Ēdiena nosaukums             | Alerģēni | Porcija, gr | Ogļhidrāti, g | Olbaltumvielas, g | Tauki, g | Sāls, g | Cukurs, g | Energ. vērtība (kcal) | Energ. kopā (kcal) |
|-------------|------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 15.12.2025. | <b>1. Brokastis</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 799                |
|             | svmaize ar desu              | 6, 1     | 25/3/15     | 2             | 5                 | 9        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|             | tēja pickwick                |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|             | <b>2. Pusdienas</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | cūkgaļas gulašs 1-2gad       | 6        | 60          | 5             | 12                | 9        | 1       | 0         | 144                   |                    |
|             | ķīnas kāpostu, tomātu salāti |          | 60          | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 14                    |                    |
|             | sulas dzēriens               |          | 100         | 26            | 0                 | 0        | 0       | 0         | 107                   |                    |
|             | vārīti griķi, 1-2            | 1        | 100         | 24            | 5                 | 1        | 1       | 0         | 125                   |                    |
|             | <b>3. Launags</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | rīsu biezputra 3-6           | 6        | 120/20      | 36            | 5                 | 3        | 0       | 3         | 157                   |                    |
|             | 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) |
|-------------|--------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 16.12.2025. | <b>1. Brokastis</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 822                |
|             | baltmaize ar sieru b/d         | 6, 6, 1  | 20/3/10     | 8             | 7                 | 7        | 0       | 0         | 117                   |                    |
|             | tēja pickwick                  |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|             | <b>2. Pusdienas</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | biešu zupa 1-2gad              | 6        | 150         | 24            | 10                | 11       | 1       | 0         | 186                   |                    |
|             | maize 1.-4. kl                 | 1        | 10          | 13            | 2                 | 0        | 0       | 0         | 62                    |                    |
|             | piparkūku krēms                | 6        | 45/65       | 27            | 2                 | 9        | 0       | 6         | 167                   |                    |
|             | <b>3. Launags</b>              |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | piena zupa ar makaroniem 1-2 g | 6, 1     | 150         | 18            | 5                 | 3        | 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           | Alerģēni | Porcija, gr | Ogļhidrāti, g | Olbaltumvielas, g | Tauki, g | Sāls, g | Cukurs, g | Energ. vērtība (kcal) | Energ. kopā (kcal) |
|-------------|----------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 17.12.2025. | <b>1. Brokastis</b>        |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 742                |
|             | sv.gurķis                  |          | 1           | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 10                    |                    |
|             | sviestmaize 1-2 gad        | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|             | tēja pickwick              |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|             | <b>2. Pusdienas</b>        |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | kefīrs 1-2gad              | 6        | 80          | 4             | 3                 | 4        | 0       | 0         | 91                    |                    |
|             | marinēts gurķis 1.-4.kl    |          | 30          | 2             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 9                     |                    |
|             | plovs 1-2.gad              | 1        | 150         | 31            | 10                | 11       | 1       | 0         | 225                   |                    |
|             | <b>3. Launags</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | jogurts ar pārslām 1-2 gad | 1, 6     | 100/20      | 39            | 6                 | 6        | 0       | 0         | 259                   |                    |

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) |
|-------------|---------------------------------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 18.12.2025. | <b>1. Brokastis</b>                                     |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 746                |
|             | sv. tomāti                                              |          | 50          | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 10                    |                    |
|             | sviestmaize 1-2 gad                                     | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|             | tēja pickwick                                           |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|             | <b>2. Pusdienas</b>                                     |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi                   | 3, 6     | 50          | 7             | 1                 | 5        | 0       | 0         | 80                    |                    |
|             | cepti vistas šķiņķi3-6 gad                              | 3, 6     | 60          | 1             | 5                 | 7        | 0.5     | 0         | 130                   |                    |
|             | citronu ūdenis                                          |          | 100         | 0             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 0                     |                    |
|             | kartupeļi 5-6 gad.                                      |          | 180         | 27            | 5                 | 0        | 1       | 0         | 170                   |                    |
|             | krejuma mērce 1-2gad                                    | 6, 6     | 50          | 4             | 1                 | 5        | 0.2     | 0         | 67                    |                    |
|             | <b>3. Launags</b>                                       |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | četrus graudu pārslu un mannā biezputra ar iev. 1-2 gad | 6, 6, 1  | 130/20      | 26            | 7                 | 5        | 0       | 3         | 137                   |                    |
|             | 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 | Energ. vērtība (kcal) | Energ. kopā (kcal) |
|-------------|------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 19.12.2025. | <b>1. Brokastis</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 747                |
|             | sviestmaize 1-2 gad          | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|             | tēja pickwick                |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|             | vārīta ola                   | 3        | 1           | 0             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 1                     |                    |
|             | <b>2. Pusdienas</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | augļu ķīselis ar putukrējumu | 6, 1     | 100/50      | 33            | 2                 | 11       | 0       | 6         | 130                   |                    |
|             | maize 1.-4. kl               | 1        | 10          | 13            | 2                 | 0        | 0       | 0         | 62                    |                    |
|             | zivju zupa 1-2               | 4, 6     | 120         | 33            | 9                 | 7        | 2       | 0         | 183                   |                    |
|             | <b>3. Launags</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|             | maize                        | 1        | 10          | 13            | 2                 | 3        | 0       | 0         | 62                    |                    |
|             | pupiņu salāti                | 3, 6     | 130         | 1             | 5                 | 10       | 0       | 0         | 117                   |                    |
|             | tēja pickwick                |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |

Ēdieni satur alergēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 olas un to produkti, 4 zivis un to produkti

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 -6gad.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 | <b>1. Brokastis</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 993                |
|            | svmaize ar desu                | 6, 1     | 25/3/15     | 2             | 5                 | 9        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|            | tēja pickwick                  |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|            | <b>2. Pusdienas</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | cūkgaļas gulašs                | 6        | 70          | 5             | 12                | 9        | 1       | 0         | 168                   |                    |
|            | ķīnas kāpostu , tom'atu salāti |          | 60          | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 14                    |                    |
|            | sulas dzēriens                 |          | 100         | 26            | 0                 | 0        | 0       | 0         | 107                   |                    |
|            | vārīti griķi,                  | 1        | 150         | 24            | 5                 | 1        | 1       | 0         | 195                   |                    |
|            | <b>3. Launags</b>              |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | rišu biezputra 3-6             | 6        | 150/25      | 46            | 5                 | 3        | 0       | 2         | 257                   |                    |
|            | 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) |
|------------|--------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 16.12.2025 | <b>1. Brokastis</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 1159               |
|            | baltumaize ar sieru b/d        | 6, 6, 1  | 25/3/15     | 11            | 10                | 9        | 0       | 0         | 237                   |                    |
|            | tēja pickwick                  |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|            | <b>2. Pusdienas</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | biešu zupa                     | 6        | 200         | 34            | 10                | 13       | 1       | 0         | 282                   |                    |
|            | maize 1-4. kl                  | 1        | 10          | 13            | 2                 | 0        | 0       | 0         | 62                    |                    |
|            | piparkūku krēms                | 6        | 50/75       | 37            | 2                 | 11       | 0       | 6         | 288                   |                    |
|            | <b>3. Launags</b>              |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | pienu zupa ar makaroniem 1-2 g | 6, 1     | 150         | 24            | 5                 | 3        | 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           | Alerģēni | Porcija, gr | Ogļhidrāti, g | Olbaltumvielas, g | Tauki, g | Sāls, g | Cukurs, g | Enerģ. vērtība (kcal) | Enerģ. kopā (kcal) |
|------------|----------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 17.12.2025 | <b>1. Brokastis</b>        |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 876                |
|            | sv.gurķis                  |          | 50          | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 10                    |                    |
|            | sviestmaize 1-2 gad        | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|            | tēja pickwick              |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|            | <b>2. Pusdienas</b>        |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | kefīrs                     | 6        | 100         | 4             | 3                 | 4        | 0       | 0         | 113                   |                    |
|            | marinēts gurķis 1-4.kl     |          | 30          | 2             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 9                     |                    |
|            | plovs                      | 1        | 180         | 41            | 10                | 15       | 1       | 0         | 337                   |                    |
|            | <b>3. Launags</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | jogurts ar pārslām 1-2 gad | 1, 6     | 100/20      | 39            | 6                 | 6        | 0       | 0         | 259                   |                    |

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) |
|------------|-------------------------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 18.12.2025 | <b>1. Brokastis</b>                             |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 983                |
|            | sv. tomāti                                      |          | 50          | 2             | 1                 | 0        | 0       | 0         | 10                    |                    |
|            | sviestmaize 1-2 gad                             | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|            | tēja pickwick                                   |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|            | <b>2. Pusdienas</b>                             |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi           | 3, 6     | 50          | 7             | 1                 | 5        | 0       | 0         | 80                    |                    |
|            | cepti vistas šķiņķi                             | 3, 6     | 70          | 1             | 25                | 15       | 0.2     | 0         | 167                   |                    |
|            | citronu ūdenis                                  |          | 100         | 0             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 0                     |                    |
|            | kartupeļi 5-6 gad.                              |          | 180         | 37            | 5                 | 0        | 1       | 0         | 170                   |                    |
|            | krejuma mērce 1-2gad                            | 6, 6     | 50          | 4             | 1                 | 5        | 0.2     | 0         | 67                    |                    |
|            | <b>3. Launags</b>                               |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | četrus graudu pārslu un mannā biezputra ar iev. | 6, 6, 1  | 150/20      | 36            | 7                 | 5        | 0       | 3         | 237                   |                    |
|            | 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, 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) |
|------------|------------------------------|----------|-------------|---------------|-------------------|----------|---------|-----------|-----------------------|--------------------|
| 19.12.2025 | <b>1. Brokastis</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       | 913                |
|            | sviestmaize 1-2 gad          | 6, 1     | 25/5        | 13            | 2                 | 5        | 0       | 0         | 104                   |                    |
|            | tēja pickwick                |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 2         | 44                    |                    |
|            | vārīta ola                   | 3        | 1           | 0             | 0                 | 0        | 0       | 0         | 1                     |                    |
|            | <b>2. Pusdienas</b>          |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | augļu ķīselis ar putukrejumu | 6, 1     | 100/50      | 33            | 2                 | 11       | 0       | 6         | 130                   |                    |
|            | maize 1-4. kl                | 1        | 10          | 13            | 2                 | 0        | 0       | 0         | 62                    |                    |
|            | zivju zupa                   | 4, 6     | 180         | 33            | 9                 | 7        | 1       | 0         | 234                   |                    |
|            | <b>3. Launags</b>            |          |             |               |                   |          |         |           |                       |                    |
|            | maize                        | 1        | 30          | 33            | 4                 | 3        | 0       | 0         | 177                   |                    |
|            | pupiņu salāti                | 3, 6     | 130         | 1             | 5                 | 10       | 0       | 0         | 117                   |                    |
|            | tēja pickwick                |          | 100         | 11            | 0                 | 0        | 0       | 0         | 44                    |                    |

Ēdieni satur alerģēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība,3 ola un to produkti , 4 zivis un to produkti

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.