

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
08.12.2025.	1. Brokastis									795
	baltmaize ar sieru b/d	6, 6, 1	20/3/10	10	4	6	0	0	132	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	citronu ūdens		100	0	0	0	0	0	0	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	2	0	0	55	
	makaroni ar malto gaļu 1-2 gad	1	150	42	16	4	1	0	267	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3-6	6	120/20	26	5	3	0	3	197	
	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)
09.12.2025.	1. Brokastis									763
	sviestmaize ar olu	6, 1, 3, 6	20/4/20	12	5	6	0	0	117	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	biezpiena krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	45/60	17	7	9	0	6	179	
	maize 1.-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	zaļo zirnīšu zupa 3-6 gad	6	180	17	8	10	1	0	179	
	3. Launags									
	piena zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	3	112	
	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 produkts

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
10.12.2025.	1. Brokastis									794
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	8	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	bumbiers	6	70	15	3	5	0	0	117	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	maize 1.-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem 3-6 gad	8, 1	150	31	14	6	1	0	264	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	4	0	0	159	

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)
11.12.2025	1. Brokastis									800
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	12	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	50	6	1	4	0	0	87	
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	kartupeļi 1-4 kl		200	34	6	0	1	0	185	
	maltās gaļas mērcē 1-2gad	8	70	9	15	7	0	0	158	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	100/15	22	2	4	0	3	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, 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)
12.12.2025	1. Brokastis									800
	saldā biezpienu masa	6	60	21	7	0	0	2	114	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	23	1	0	0	0	96	
	kakao krems	1, 6	50/80	12	2	8	0	6	115	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru 1-2gad	6	150	29	9	8	1	0	173	
	3. Launags									
	picmaize launag'a	3, 6, 6	30/20	1	8	12	0	0	126	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
08.12.2025	1. Brokastis									1025
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	30/3/15	15	8	12	0	0	202	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	2	0	0	55	
	makaroni ar malto gaļu	1	190	42	16	8	1	0	367	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3-6	6	150/25	36	5	3	0	3	257	
	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	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
09.12.2025	1. Brokastis									1097
	apelsīns		100	11	2	2	0	0	71	
	sviestmaize ar olu	6, 1, 3, 6	30/4/20	18	5	8	0	0	167	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm	6, 6	50/65	27	7	11	0	6	222	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	zaļo zirnīšu zupa 3-6 gad	6	220	17	8	10	1	0	219	
	3. Launags									
	pienu zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	200	24	5	3	0	3	242	
	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)
10.12.2025	1. Brokastis									994
	sv.gurķis		50	1	0	0	0	0	8	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	bumbiers	6	70	15	3	5	0	0	117	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem	8, 1	200	41	18	11	1	0	364	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām	1, 6	150/25	49	6	4	0	0	259	

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)
11.12.2025	1. Brokastis									992
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	12	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	6	1	10	0	0	119	
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	0	
	kartupeļi 1-4 kl		220	44	6	0	1	0	204	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	100	9	15	9	1	0	247	
	3. Launags									
	manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	150/15	22	2	5	0	3	162	
	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, 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)
12.12.2025	1. Brokastis									1103
	saldā biezpienu masa	6	60	21	7	0	0	0	114	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	23	1	0	0	0	96	
	kakao krems	1, 6	60/90	32	2	12	0	6	218	
	maize 1-4. kl	1, 1	10	7	1	0	0	0	32	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru	6	200	39	10	8	1	0	273	
	3. Launags									
	picmaize launag'a	3, 6, 6	35/25	2	9	12	0	0	226	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.