

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
05.01.2026.	2. Pusdienas									726
	biezpiena sieriņš		40	12	4	8	0	0	156	
	citronu ūdens		100	5	0	0	0	0	22	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	7	1	2	0	0	49	
	maize 1.-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	makaroni ar malto gaļu 1.-4.kl	1	200	48	19	12	1	0	437	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
06.01.2026.	2. Pusdienas									666
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	50/65	27	7	14	0	6	317	
	maize 1.-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	pupiņu zupa 1.-4.klasei	6	300	35	9	12	1	0	287	

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)
07.01.2026.	2. Pusdienas									564
	kefīrs 1.-4. kl	6	110	7	5	6	0	0	98	
	mandarīns		20	10	2	3	0	0	71	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	risoto ar vistas gaļu 1.-4.klasei	1	200	43	16	8	1	0	386	

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)
08.01.2026.	2. Pusdienas									533
	burkānu salāti ar saulespuķu sēklām		60	8	2	1	0	0	46	
	kartupeļi 1.-4. kl	6	220	18	6	4	0.5	0	134	
	maizītes ar mērce 1.-4.kl	6, 8	90	21	18	15	1	0	247	
	sulas dzēriens		100	26	0	0	0	0.2	107	

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)
09.01.2026.	2. Pusdienas									713
	banāni 1.-4. kl		100	17	2	0	0	0	155	
	maize 1.-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	skābeņu zupa 1.-4. kl.	6, 3	300	33	14	15	1	0	275	
	tebras sniegs- mannas putukrejš	1, 6	70/80	39	3	11	0	6	221	

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

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle