

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 05.-09.janvārim.

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)
05.01.2026.	2. Pusdienas									784
	biezpiena sierīnš		40	12	4	10	0	0	156	
	citronu ūdens		100	5	0	0	0	0	22	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	9	2	2	0	0	62	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	97	
	makaroni ar gaļu	6, 1, 8	300	59	26	12	1	0	447	

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)
06.01.2026.	2. Pusdienas									833
	biezpiena krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	70/80	27	7	20	0	6	317	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	97	
	pupiņu zupa	8, 6	450	51	19	15	1	0	419	

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)
07.01.2026.	2. Pusdienas									822
	kefīrs	6	150	6	5	7	0	0	168	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	97	
	mandarīns		1	10	2	3	0	0	71	
	marinēts gurķis		50	2	0	0	0	0	12	
	risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem	1, 8	260	53	24	14	1	0	474	

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)
08.01.2026.	2. Pusdienas									735
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	8	2	3	0	0	46	
	kartupeļi 1.-4. kl	6	250	18	6	4	0	0	158	
	maize	1	30	20	3	0	1	0	97	
	maltās gaļas mērce	6	100	13	18	16	1	0	274	
	sulas dzēriens		150	26	0	0	0	0.2	160	

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)
09.01.2026.	2. Pusdienas									960
	banāni 1.-4. kl		100	37	2	0	0	0	155	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	97	
	skābeņu zupa	3, 8	400	32	13	19	1	0	348	
	tebras sniegs- mannas putukrejs	1, 6	80/100	49	3	17	0	6	360	

Ēdieni satur alerģēnus: 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

