

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.	1. Brokastis									749
	kukurūzu pārslas ar pienu	6, 1	100/25	25	4	3	0	0	145	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīņš		30	8	3	7	0	0	103	
	citronu ūdens		100	5	0	0	0	0	22	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		60	9	2	2	0	0	52	
	makaroni ar malto gaļu 1-2 gad	1	150	22	9	4	1	0	207	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6	150	20	4	2	0	3	116	
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)
06.01.2026.	1. Brokastis									829
	baltmaize ar sieru b/d	6, 4	20/3/10	3	5	6	0	0	104	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	Biezpiena krēms ar zemenēm	6, 6	50/65	17	7	12	0	6	177	
	maize 1-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	pupiņu zupa	6	160	25	9	8	1	0	207	
	3. Launags									
	rīsu biezputra	6, 6	120/20	26	6	4	0	3	175	
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)
07.01.2026.	1. Brokastis									778
	svmaize ar desu	6, 1	20/3/15	14	3	5	0	0	164	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	mandarīns		15	10	2	3	0	0	71	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem	8, 1	150	31	12	7	1	0	264	
	3. Launags									
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	8	0	0	209		

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)
08.01.2026.	1. Brokastis									751
	sv.gurķis	3	50	1	0	0	0	0	5	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	burkānu salāti ar saulspuķu sēklām		60	8	2	1	0	0	46	
	citronu ūdens		100	5	0	0	0	0	22	
	kartupeļi.		180	27	5	0	1	0	170	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	80	9	12	9	1	0	158	
	3. Launags									
	piena zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	5	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, 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)
09.01.2026	1. Brokastis									794
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	vārīta ola	3	1	0	0	0	0	0	1	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	23	1	0	0	0	96	
	maize 1.-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	skābeņu zupa	6, 3	180	13	14	13	1	0	275	
	tebras sniegs- mannas putukrejš	1, 6	50/55	29	3	7	0	6	198	
	3. Launags									
	biezpiena maizīte		65	1	0	0	0	0	5	
	piens	6	100	5	3	3	0	0	53	

Ēdieni satur alerģēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 olas un to produkti, 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)
05.01.2026	1. Brokastis									918
	kukurūzu pārslas ar pienu	6, 1	100/25	25	4	3	0	0	145	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sierīņš		30	8	3	7	0	0	103	
	citronu ūdenis		100	5	0	0	0	0	22	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	9	2	2	0	0	62	
	makaroni ar malto gaļu	1	180	42	16	7	1	0	267	
	3. Launags									
	piena zupa ar rīsiem	1, 6	200	40	6	5	0	3	216	
	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)
06.01.2026	1. Brokastis									1079
	baltumaize ar sieru b/d	6, 4	25/3/15	3	8	9	0	0	124	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm	6	55/70	27	7	18	0	6	297	
	maize 1-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	pupiņu zupa	6	200	35	9	12	1	0	287	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3-6	6, 6	150/20	36	6	4	0	3	205	
	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)
07.01.2026	1. Brokastis									913
	svmaize ar desu	6, 1	25/3/15	18	7	9	0	0	204	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	kefīrs	6	100	4	3	4	0	0	76	
	mandarīns		1	10	2	3	0	0	71	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	rīsi ar vistas gaļu un dārzeņiem 3-6 gad	8, 1	180	41	18	7	1	0	294	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām	1, 6	150/25	49	6	6	0	0	259	

Ēdieni satur alergēnus: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	1. Brokastis									901
	sv.gurķis	3	50	1	0	0	0	0	5	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	2. Pusdienas									
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	8	2	1	0	0	46	
	citronu ūdenis		100	5	0	0	0	0	22	
	kartupeļi 5-6 gad.		180	37	5	0	1	0	170	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	100	9	15	12	1	0	258	
	3. Launags									
	pienu zupa ar makaroniem 8	6, 1	180	24	5	6	0	3	192	
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,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
09.01.2026	1. Brokastis									903
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	0	0	0	0	2	0	
	vārīta ola	3	1	0	0	0	0	0	1	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	23	1	0	0	0	96	
	maize 1-4. kl	1	10	13	2	0	0	0	62	
	skābeņu zupa 2	6, 3	200	33	14	12	1	0	305	
	tebras sniegs- mannas putukrejšums	1, 6	70/70	39	3	11	0	6	277	
	3. Launags									
	biezpiena maizīte		65	1	0	0	0	0	5	
piens	6	100	5	3	3	0	0	53		

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.