

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 23.-27. februārim.

Apstiprina skolas direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
23.02.2026.	2. Pusdienas									726
	ābols "Aukstis"		60	10	0	1	0	0	49	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	2	0	0	36	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	95	
	makaroni ar gaļu	1	250	49	25	21	1	0	546	

Ēdieni satur alergēnus: 1 labība,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
24.02.2026.	2. Pusdienas									845
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	75/80	28	7	15	0	6	370	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	95	
	mājas soļanka	6, 1	350	40	22	17	1	0	380	

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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
25.02.2026.	2. Pusdienas									750
	apelsīns		100	4	0	0	0	0	19	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	6	1	10	0	0	120	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	95	
	vārīti rīsi	1	230	55	6	0	0	0	269	
	vistas gaļas saldkrējuma mērce	6, 6	100	11	19	13	0	0	247	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
26.02.2026.	2. Pusdienas									719
	biešu salāti ar ķiplokiem un majonēzi	3, 6	50	13	1	7	0	0	117	
	kartupeļi 1.-4. kl.		220	46	6	0	1	0	211	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	95	
	maļtās gaļas mērce	6, 8	100	11	18	17	1	0	274	
	sulas dzēriens	6	100	19	1	1	0	0.5	83	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
27.02.2026.	2. Pusdienas									788
	bumbiers		70	8	0	0	0	0	38	
	frikadeļu zupa ar kartupeļiem	6	300	31	14	10	1	0	322	
	maize	1	30	20	3	0	0	0	95	
	svaigo ogu ķīselis ar putukrējumu	1, 6	100/60	42	2	18	0	6	333	

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

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle