

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
02.03.2026.	2. Pusdienas									693
	biezpiena sierinš		30	6	2	6	0	0	87	
	kefīrs 1.-4. kl	6	110	7	5	6	0	0	98	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plovš 1.-4.kl	1	220	58	17	13	1	0	433	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.03.2026.	2. Pusdienas									658
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	"Tebras sniegs"- mannas putukrejšums	1, 6	75/80	32	4	14	0	6	245	
	veģetārā dārzeņu zupa	6	300	47	12	12	1	0	346	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
04.03.2026.	2. Pusdienas									624
	ābols Auksis		60	13	1	1	0	0	64	
	citronu ūdens		100	0	0	0	0	0	2	
	jaukto kāpostu salāti		60	2	1	2	0	0	28	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	maltās gaļas mērce 1.-4.kl	6, 8	80	10	16	15	1	0	247	
	vārīti griķi 1.-4.klasei	1	300	31	7	2	1	0	217	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
05.03.2026.	2. Pusdienas									630
	kartupeļi 1.-4. kl		220	45	6	0	0.5	0	208	
	kurzemes strogonovs 1.-4.kl	6	90	14	12	15	1	0	263	
	ledus salāti ar kefīru	6	60	1	1	1	0.2	0	18	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	sulas dzēriens	6	1	17	1	0	0	0.5	74	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
06.03.2026.	2. Pusdienas									749
	banāni 1.-4.kl		100	44	2	0	0	0	184	
	kakao krēms 1.-4.kl	1, 6	60/100	24	3	14	0	6	241	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	pupiņu zupa 1.-4.klasei	6	200	25	9	12	1	0	247	

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

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

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle

