

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 2.-6. martam.

Apstiprina skolas direktore

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									852
	biezpiena sieriņš		45	6	2	6	0	0	130	
	kefīrs	6	150	5	4	4	0	0	133	
	maize	1	30	18	3	0	0	0	88	
	marinēts gurķis		50	2	0	0	0	0	9	
	plov	6, 1	250	62	19	14	1	0	492	

Ēdieni satur alergēnus: 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									959
	banāni 1.-4. kl		100	44	2	0	0	0	184	
	maize	1	30	18	3	0	0	0	88	
	Tebras sniegs- mannas putukrejš	1, 6	80/80	35	4	14	0	6	341	
	veģetārā dārzeņu zupa	6	300	47	12	12	1	0	346	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
04.03.2026.	2. Pusdienas									705
	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	30	18	3	0	0	0	88	
	maļtās gaļas mērce	6, 6, 6	100	14	20	19	1	0	306	
	vārīti griķi 1.-4.klasei	1	300	41	8	2	1	0	217	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
05.03.2026.	2. Pusdienas									710
	kartupeļi 1.-4. kl		220	45	6	0	0	0	208	
	Kurzemes stroganovs		100	16	18	19	1	0	305	
	lapu salāti ar gurķiem un kefīru	6, 6	60	3	2	4	0	0	35	
	maize	1	30	18	3	0	0	0	88	
	sulas dzēriens	6	100	17	1	0	0	0	74	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
06.03.2026.	2. Pusdienas									928
	kakao krēms	6, 1	65/100	25	3	16	0	6	325	
	maize	1	30	18	3	0	0	0	88	
	pupiņu zupa	6	450	43	21	13	1	0	515	

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

