

Ēdienkarte 1-2 gad 2.-6. martam.

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)
02.03.2026.	<b>1. Brokastis</b>									798
	baltmaize ar sieru b/d	6, 6, 1	20/3/10	18	7	6	0	0	154	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	marinēts gurķis 1.-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plov 1-2.gad	1	120	21	10	2	1	0	225	
	<b>3. Launags</b>									
	manna ar ievārījumu 3-6	1, 6	120/20	23	4	4	0	3	138	
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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
03.03.2026.	<b>1. Brokastis</b>									800
	sviestmaize ar gaļu	6, 1	20/3/15	7	8	4	0	0	105	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	Tebras sniegs- mannas putukrejšums	1, 6	45/75	16	4	9	0	6	145	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru 1-2gad	6	150	29	7	8	1	0	195	
	<b>3. Launags</b>									
	piena zupa ar rīsiem	1, 1, 6	150	21	6	3	0	3	144	
	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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
04.03.2026.	<b>1. Brokastis</b>									800
	sv.gurķis		50	2	1	0	0	0	10	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	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	
	maltās gaļas mērce 1-2gad	8	80	9	12	9	1	0	151	
	vārīti griķi, 1-2	1	100	24	5	1	1	0	130	
<b>3. Launags</b>										
rīsu biezputra 3-6	6	120/20	28	5	2	0	3	167		
sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104		

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
05.03.2026.	<b>1. Brokastis</b>									740
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	15	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	3	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kartupeļi 5-6 gad.		180	37	5	0	1	0	170	
	kurzemes strogonovs 1-2gad		80	5	10	14	1	0	93	
	ledus salāti ar kefīru	6	60	1	1	1	0	0	18	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	sulas dzēriens	6	100	12	1	0	0	0.5	74	
<b>3. Launags</b>										
joгурts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	24	6	4	0	0	159		

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)
06.03.2026.	<b>1. Brokastis</b>									800
	svmaize ar desu	6, 1	20/3/15	18	6	10	0	0	156	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	0	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kakao krēms 1.-4.kl	1, 6	50/80	14	3	8	0	6	141	
	maize 1.-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	pupiņu zupa	6	180	25	9	8	1	0	212	
	<b>3. Launags</b>									
saldā biezpienu masa	6	60	9	7	0	0	2	80		
sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104		

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

Ēdienkarte var tikt mainīta , ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 -6gad.2-6. martam.

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)
02.03.2026	<b>1. Brokastis</b>									1122
	baltumaize ar sieru b/d	6, 6, 1	30/5/20	18	11	15	0	0	254	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	biezpiena sierīnš		30	6	2	6	0	0	87	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	marinēts gurķis 1-4.kl		30	2	0	0	0	0	9	
	plovs 1-2.gad	1	140	31	10	2	1	0	262	
	<b>3. Launags</b>									
manna ar ievārījumu 3-6	1, 6	150/30	33	8	4	0	3	238		
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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
03.03.2026	<b>1. Brokastis</b>									1152
	sviestmaize ar gaļu	6, 1	30/5/25	11	11	6	0	0	173	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	tebras sniegs- mannas putukrejums	1, 6	55/75	28	4	14	0	6	245	
	veģetārā dārzeņu zupa ar sieru 1-2gad	6	180	39	10	8	1	0	273	
	<b>3. Launags</b>									
	piena zupa ar rīsiem	1, 1, 6	200	39	7	3	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,

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
04.03.2026	<b>1. Brokastis</b>									1054
	sv.gurķis		50	2	1	0	0	0	10	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	ābols auksis		60	13	1	1	0	0	64	
	citronu ūdenis		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 galas mērce	8	90	9	15	11	1	0	169	
vārīti griķi,	1	150	24	5	1	1	0	195		
<b>3. Launags</b>										
rīsu biežputra 3-6	6	150/30	38	5	4	0	3	271		
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	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
05.03.2026	<b>1. Brokastis</b>									932
	sv. tomāti		50	3	1	0	0	0	15	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	0	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kartupeli 5-6 gad.		180	37	5	0	1	0	170	
	kurzemes strogonovs		90	14	12	16	1	0	185	
	ledus salāti ar kefiru	6	60	1	1	2	0	0	18	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	sulas dzēriens	6	100	17	1	0	0	0.5	74	
	<b>3. Launags</b>									
īogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	150/30	39	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)
06.03.2026	<b>1. Brokastis</b>									1055
	svmaize ar desu	6, 1	25/3/15	18	8	10	0	0	196	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	55/90	24	3	14	0	6	261	
	maize 1-4. kl	1	10	14	2	0	0	0	67	
	pupuņu zupa 1-4klasei	6	200	35	9	12	1	0	287	
	<b>3. Launags</b>									
	saldā biezpienu masa	6	70	9	15	0	0	3	100	
sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104		

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.