

ĒDIENKARTE 1.-4. klasei 20.-24.aprīlim.

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)
20.04.2026	2. Pusdienas									507
	citronu ūdens		100	0	0	0	0	0	2	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	2	1	2	0	0	33	
	makaroni ar malto gaļu 1.-4.kl	1	220	58	25	15	1	0	437	
	musli batoniņš 1.-4.kl		25	5	1	1	0	0	36	

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

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
21.04.2026.	2. Pusdienas									669
	biešu zupa 1.-4. klase	6	300	22	10	7	1	0	277	
	maize 1.-4. kl		10	14	1	4	0	0	98	
	rīsu pudiņš ar ķīseli	6, 6, 1	90/100	41	4	13	0	6	294	

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)
22.04.2026.	2. Pusdienas									697
	banāni 1.-4. kl		100	32	2	0	0	0	109	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	7	1	10	0	0	44	
	cūkgaļas gulašs 1.-4.klasei	6, 6	100	16	11	7	1	0	212	
	kefīrs 1.-4. kl	6	110	7	5	6	0	0	98	
	vārīti rīsi 1.-4.klasei	1	200	42	6	0	1	0	234	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
23.04.2026.	2. Pusdienas									609
	ābols Auksis		60	14	1	1	0	0	70	
	kartupeļi 1.-4. kl		220	46	6	0	1	0	211	
	ledus salāti ar kefīru	6	70	2	1	2	0.2	0	47	
	sulas dzēriens		100	3	0	0	0	0.5	12	
	vistas gaļas saldkrējuma mērce	6, 6	100	1	19	15	1	0	269	

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)
24.04.2026.	2. Pusdienas									703
	kakao krēms 1.-4.kl	1, 6	60/100	34	3	14	0	6	261	
	maize 1.-4. kl		10	14	1	4	0	0	98	
	šķelto zirnīšu zupa ar gaļu	6	300	50	21	8	1	0	344	

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