

ĒDIENKARTE 5.-9.klase 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									861
	Skolas piens/ maize		200 20	9	5	5	0	0	98/105	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	2	1	2	0	0	33	
	makaroni ar gaļu	1	300	77	25	11	1	0	589	
	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									872
	biešu zupa	6	400	44	10	12	1	0	369	
	maize	1	30	24	4	0	0	0	115	
	rīsu pudiņš ar ķīseli	6, 6, 1	70/80	41	4	18	0	6	343	

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									890
	banāni 1.-4. kl		110	42	2	0	0	0	179	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	80	7	1	10	0	0	124	
	cūkgālas gulašs	6, 6	110	16	18	11	1	0	233	
	kefīrs	6	170	6	5	5	0	0	95	
	vārīti rīsi	1	220	57	7	0	1	0	259	

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									710
	ābols "Aukšis"		100	16	1	1	0	0	116	
	kartupeļi		250	46	6	0	1	0	249	
	ledus salāti ar kefīru	6	60	2	1	3	0.2	0	27	
	sulas dzēriens		150	3	0	0	0	0.5	22	
	vistas gaļas saldkrējuma mērce	6, 6	110	13	19	19	1	0	296	

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									855
	kakao krēms	6, 1	65/100	35	3	15	0	6	282	
	maize	1	30	24	4	0	0	0	115	
	šķelto zirņiņu zupa ar gaļu	6	300	70	25	18	1	0	458	

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