

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.	1. Brokastis									800
	svmaize ar desu	6, 1	20/3/15	11	5	10	0	0	153	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdiēnas									
	citronu ūdens		100	0	0	0	0	0	2	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		60	2	1	1	0	0	13	
	makaroni ar malto gaļu 1-2 gad	1	150	42	16	4	1	0	267	
	musli batoniņš1.-4.kl		25	5	1	1	0	0	36	
	3. Launags									
	kukurūzas putraimu biežputra ar ievārījumu	1, 6	100/15	35	5	3	0	3	185	
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)
21.04.2026.	1. Brokastis									799
	baltmaize ar sieru b/d	1, 6	20/3/10	14	9	5	0	0	110	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdiēnas									
	biešu zupa 1-2gad	6	200	24	10	11	1	0	166	
	maize 1.-4. kl		10	14	1	4	0	0	78	
	rīsu pudiņš ar sv. zemenēm 1-6	6, 6	50/50	26	4	11	0	6	245	
	3. Launags									
pankūkas ar ievārījumu 1-2 gad	3	120/25	24	3	1	0	3	160		

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)
22.04.2026.	1. Brokastis									800
	sv.gurķis		1	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	2	40	
	2. Pusdiēnas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	7	1	10	0	0	44	
	cūkgaļas gulašs 1-2gad	6	60	5	12	9	1	0	144	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	vārīti rīsi	1	150	32	6	0	1	0	175	
3. Launags										
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	4	0	0	159		

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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
23.04.2026	1. Brokastis									785
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	20/3	10	2	6	0	0	98	
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	10	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	ābols Aukstis		60	14	1	1	0	0	70	
	kartupeļi 5-6 gad.		180	30	4	0	1	0	138	
	ledus salāti ar kefīru	6	60	2	1	2	0.3	0	27	
	sulas dzēriens		100	3	0	0	0	0.3	12	
	vistas gaļas mērce 1-2	6	80	5	13	8	1	0	144	
3. Launags										
piena zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	24	5	3	0	3	142		
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)
24.04.2026	1. Brokastis									783
	biezpiens ar zaļumiem	6, 6	100	11	6	2	0	0	85	
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	20/3	10	2	6	0	0	98	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1.-4.kl	1, 6	50/80	21	3	9	0	6	178	
	maize 1.-4. kl		10	14	1	4	0	0	48	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	6	220	27	10	11	1	0	209	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3-6	6	120/20	27	6	4	0	3	125	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 -6gad 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	1. Brokastis									1000
	svmaize ar desu	6, 1	30/5/20	21	9	10	0	0	213	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	citronu ūdenis		100	0	0	0	0	0	2	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	2	1	1	0	0	13	
	makaroni ar malto gaļu	1	170	42	16	7	1	0	307	
	musli batoniņš1-4kl		25	5	1	1	0	0	36	
	3. Launags									
kukurūzas putrainu biezputra ar ievārtījumu	1, 6	150/15	35	5	5	0	3	285		
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)
21.04.2026	1. Brokastis									1075
	baltumaize ar sieru b/d	1, 6	20/3/10	24	9	9	0	0	210	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	biešu zupa	6	250	34	10	13	1	0	208	
	maize 1-4. kl		10	14	1	4	0	0	98	
	rīsu pudiņš ar sv. zemenēm 1-6	6, 6	60/70	36	4	13	0	6	294	
	3. Launags									
	pankūkas ar ievārtījumu 1-2 gad	3	150/25	34	3	1	0	3	199	
piens	6	100	2	1	1	0	0	26		

Ēdieni satur alerģēnus: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)
22.04.2026	1. Brokastis									1062
	sv.gurķis		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	2	40	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, ķiploku, puķkāpostu salāti	3, 6	60	7	1	10	0	0	124	
	cūkgālas gulašs	6	80	5	12	9	1	0	192	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
vārīti rīsi 1-4klasei	1	180	42	6	0	1	0	209		
3. Launags										
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	150/20	49	6	4	0	0	259		

Ēdieni satur alerģēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 olas un to produkti

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
23.04.2026	1. Brokastis									865
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	20/3	10	2	6	0	0	98	
	sv. tomāti		50	2	1	0	0	0	10	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	ābols auksis		60	14	1	1	0	0	70	
	kartupeļi 5-6 gad.		200	30	4	0	1	0	153	
	ledus salāti ar kefiru	6	60	2	1	2	0.3	0	27	
	sulas dzēriens		100	3	0	0	0	0.5	12	
	vistas gaļas mērce	6	90	5	16	11	1	0	162	
	3. Launags									
pienu zupa ar makaroniem	6, 1	200	24	5	5	0	3	189		
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	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
24.04.2026	1. Brokastis									1110
	biezpiens ar zaļumiem	6, 6	100	11	6	2	0	0	85	
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	20/3	10	2	6	0	0	98	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
	kakao krēms 1-4kl	1, 6	60/90	34	3	14	0	6	213	
	maize 1-4. kl		10	14	1	4	0	0	98	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	6	260	27	10	11	1	0	247	
	3. Launags									
	īrsu biežputra 3-6	6	150/20	37	6	4	0	3	225	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.