

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
01.06.2026.	<b>1. Brokastis</b>									707
	sv. tomāti		50	4	1	0	0	0	21	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	apelsīns		30	1	0	0	0	0	6	
	citronu ūdens		100	1	0	0	0	0	4	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	2	1	3	0	0	55	
	makaroni ar malto gaļu 1-2 gad	1	150	42	16	7	1	0	267	
	<b>3. Launags</b>									
manna ar ievārījumu 1-2 gad	1, 6	100/15	22	2	3	0	3	110		
sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	15/3	10	2	6	0	0	98		

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)
02.06.2026.	<b>1. Brokastis</b>									720
	baltmaize ar sieru b/d	1, 6, 6	20/3/10	13	8	5	0	0	128	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	maize 1.-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	putukrējums ar cepumiem	1, 3, 6	55/75	15	3	8	0	6	132	
	zivju zupa 1-2	4, 6	160	23	9	6	1	0	144	
	<b>3. Launags</b>									
	maizīte pēcis	1	10	18	3	1	0	0	62	
	piena zupa ar makaroniem 1-2 g	6, 1	150	14	5	5	0	3	142	

Ēdieni satur alergēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 4 zivs 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)
03.06.2026.	<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	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, puravu, ābolu salāti ar majonēzi	3, 6	55	8	2	10	0	0	88	
	cūkgaļas gulašs 1-2gad	6	60	5	10	9	1	0	144	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	vārīti rīsi 1.-4.klasei	1	150	32	6	0	1	0	134	
<b>3. Launags</b>										
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	19	4	4	0	0	159		

Ēdieni satur alergēnus: 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)
04.06.2026.	<b>1. Brokastis</b>									800
	sviestmaize ar olu	1, 3	30/4/20	10	6	6	0	0	130	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kartupeļu biežputra 1-2 gad	6, 6	160	26	5	2	1	0	143	
	ledus salāti ar kefīru	6	60	1	1	1	0	0	18	
	maizītes ar mērci 1-2gad		80	9	12	7	1	0	157	
	sulas dzēriens		1	15	0	0	0	0.5	63	
	<b>3. Launags</b>									
rīsu biežputra 3-6	6, 6	120/20	21	4	3	0	3	143		
sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104		

Ēdieni satur alergēnus: 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)
05.06.2026.	<b>1. Brokastis</b>									800
	sviestmaize ar gaļu	6, 1	1	13	9	8	0	0	159	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	maize 1.-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	6	220	27	10	11	1	0	184	
	uzpūtenis ar pienu 1-2 gad	6, 1	80/70	26	5	2	0	4	185	
	<b>3. Launags</b>									
pankūkas ar ievārījumu 1-2 gad	3	120/25	22	3	6	0	2	160		

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 -6gad 1-5. jūnijam

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)
01.06.2026	<b>1. Brokastis</b>									860
	sv. tomāti		50	4	1	0	0	0	21	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	apelsīns		100	1	0	0	0	0	6	
	citronu ūdenis		100	1	0	0	0	0	4	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	2	1	5	0	0	55	
	makaroni ar malto gaļu	1	200	52	16	11	1	0	365	
	<b>3. Launags</b>									
manna ar ievārijumu	1, 6	150/20	32	2	8	0	3	165		
sēkļu maizīte ar sviestu	6, 1	15/3	10	2	6	0	0	98		

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)
02.06.2026	<b>1. Brokastis</b>									986
	baltumaize ar sieru b/d	1, 6, 6	30/5/20	23	8	11	0	0	228	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	maize 1-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	putukrējums ar cepumiem	1, 3, 6	65/80	15	3	13	0	6	165	
	zivju zupa	4, 6	200	33	9	7	0	0	246	
	<b>3. Launags</b>									
maizīte pēcis	1	15	18	3	1	0	0	93		
pienu zupa ar makaroniem	6, 1	200	24	5	6	0	3	142		

Ēdieni satur alergēnus:6 piens un tā produkti, 1 labība, 4 zivs 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)
03.06.2026	<b>1. Brokastis</b>									1026
	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	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	banāns		60	14	1	0	0	0	58	
	burkānu, puravu, ābolu salāti ar majonēzi	3, 6	70	8	2	10	0	0	131	
	cūkgalaš gulašs	6	60	5	12	9	1	0	192	
	kefīrs	6	80	4	3	4	0	0	61	
	vārīti rīsi	1	190	42	6	0	1	0	169	
<b>3. Launags</b>										
jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	150/30	29	6	4	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)
04.06.2026	<b>1. Brokastis</b>									974
	sviestmaize ar olu	1, 3	35/5/30	10	6	11	0	0	170	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	kartupeļu biežputra	6, 6	200	26	5	2	1	0	178	
	ledus salāti ar keffru	6	60	1	1	1	0	0	18	
	maltās gaļas mērce		90	9	15	7	1	0	176	
	sulas dzēriens		1	15	0	0	0	0.5	63	
	<b>3. Launags</b>									
	rīsu biežputra 3-6	6, 6	150/30	31	4	3	0	3	223	
sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104		

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)
05.06.2026	<b>1. Brokastis</b>									1005
	sviestmaize ar gaļu	6, 1	35/5/20	23	9	14	0	0	259	
	tēja pickwick		100	10	0	0	0	2	42	
	<b>2. Pusdienas</b>									
	maize 1-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	šķelto zirnīšu zupa	6	220	27	10	11	1	0	250	
	uzpūtenis ar pienu 1-2 gad	6, 1	80/70	26	5	2	0	4	185	
	<b>3. Launags</b>									
pankūkas ar ievārtījumu 1-2 gad	3	150/30	34	3	8	0	3	199		

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

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.