

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
08.06.2026.	1. Brokastis									793
	sv.gurķis		1	2	1	0	0	0	9	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	ābols Auksis		60	10	0	1	0	0	48	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	plov 1-2.gad	1	120	31	10	2	1	0	205	
	3. Launags									
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	15/3	10	2	6	0	0	98	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	Tīģerītis cīsiņš		50	1	8	8	0	0	97	

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)
09.06.2026.	1. Brokastis									824
	baltmaize ar sieru b/d	1, 6, 6	20/3/10	13	4	4	0	0	118	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm 1-6	6, 6	50/65	18	9	9	0	5	151	
	maize 1.-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	šķelto zirnīšu zupa 1-2 gad	6	150	25	7	5	1	0	177	
	3. Launags									
	auzu pārslu biezputra 3-6	6	150/20	22	5	2	0	3	130	
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	15/3	8	2	6	0	0	98	

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)
10.06.2026.	1. Brokastis									786
	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	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	60	
	burkānu salāti ar saulspuķu sēklām		60	7	3	4	0	0	74	
	citronu ūdens		100	1	0	0	0	0	4	
	makaroni 1-2	1	140	25	5	2	1	0	141	
	vistas gaļas mērce 1-2	6	80	5	11	8	1	0	144	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	100/20	29	6	5	0	0	159	

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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
11.06.2026.	1. Brokastis									800
	svmaize ar desu	6, 1	20/3/15	6	3	5	0	0	71	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	5	0	0	79	
	kartupeļi 5-6 gad.		180	20	4	0	1	0	138	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.5	0	67	
	sulas dzēriens		100	13	0	0	0	0	65	
	zivju kotlete 1.-4. kl	4	55	0	7	8	0.5	0	79	
	3. Launags									
	maizīte Pēcis	1	15	11	3	1	0	0	53	
	piena zupa ar rīsiem	6, 1, 1, 6	150	25	6	5	0	3	168	

Ēdieni satur alerģēnus: 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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
12.06.2026.	1. Brokastis									736
	sviestmaize ar olu	1, 6, 3, 6	30/4/20	23	5	7	0	0	176	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	dārzeņu sautējums 1-2 gad	6	150	36	11	14	1	0	313	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	sv. tomāti		50	4	1	0	0	0	21	
	3. Launags									
	biezpiena maizīte		65	1	0	0	0	0	5	
	tēja Pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

Ēdieni satur alerģēnus: 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 8-12. jūnijam

Apstiprina skolas direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
08.06.2026	1. Brokastis									963
	sv.gurķis		50	2	1	0	0	0	9	
	sviestmaize 1-2 gad	6, 1	25/5	13	2	5	0	0	104	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	ābols auksis		60	10	0	1	0	0	48	
	kefīrs 1-2gad	6	80	4	3	4	0	0	61	
	marinēts gurķis		50	2	1	0	0	0	11	
	plovs	1	160	41	10	2	1	0	275	
	3. Launags									
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	15/3	10	2	6	0	0	98	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	tīģerītis cīsiņš		70	1	8	18	0	0	197	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
09.06.2026	1. Brokastis									1078
	baltumaize ar sieru b/d	1, 6, 6	35/5/25	23	8	11	0	0	228	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	biezpiens krēms ar zemenēm	6, 6	60/70	28	9	20	0	5	182	
	maize 1-4. kl	1	20	14	2	0	0	0	70	
	šķelto zirnīšu zupa	6	220	27	10	11	1	0	247	
	3. Launags									
	auzu pārslu biezputra 3-6	6	200/20	26	5	2	0	3	173	
	sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	1	10	2	6	0	0	98	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
10.06.2026	1. Brokastis									925
	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	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	banāns		60	14	1	0	0	0	60	
	burkānu salāti ar saulspuku sēklām		60	7	3	4	0	0	74	
	citronu ūdenis		100	1	0	0	0	0	4	
	makaroni	1	160	30	5	3	1	0	161	
	vistas gaļas mērce	6	90	5	16	11	1	0	162	
	3. Launags									
	jogurts ar pārslām 1-2 gad	1, 6	150/30	39	6	7	0	0	259	

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	Enerģ. vērtība (kcal)	Enerģ. kopā (kcal)
11.06.2026	1. Brokastis									1058
	svmaize ar desu	6, 1	35/5/20	13	6	11	0	0	171	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	biezpiena sieriņš		30	9	3	8	0	0	85	
	kāpostu, burkānu un ābolu salāti ar eļļu		70	8	1	5	0	0	79	
	kartupeļi 5-6 gad.		180	30	4	0	1	0	138	
	krejuma mērce 1-2gad	6, 6	50	4	1	5	0.5	0	67	
	sulas dzēriens		1	23	0	0	0.	0	65	
	zivju kotlete 1-4 kl	4	65	0	9	8	0.5	0	93	
	3. Launags									
	maizīte pēcis	1	15	18	3	1	0	0	53	
	piena zupa ar rīsiem	6, 1, 1, 6	200	35	6	5	0	3	224	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 4 zivs 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)
12.06.2026	1. Brokastis									862
	sviestmaize ar olu	1, 6, 3, 6	30/4/20	23	5	7	0	0	176	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	
	2. Pusdienas									
	dārzeņu sautējums	6	150	36	16	14	1	0	413	
	kefīrs	6	100	4	3	4	0	0	77	
	sv. tomāti		50	4	1	0	0	0	21	
	3. Launags									
	biezpiena maizīte		70	1	2	4	0	0	15	
	tēja pickwick		100	20	0	0	0	2	80	

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.