

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)	
19.10.2026. gad.	1. Brokastis										
	sviestmaize ar desu	6, 1	25/4/20	6	4	3	0	0	108	787	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40		
	2. Pusdienas										
	dārzeņu sautējums 1 - 2 gad.	6	170	36	11	9	1	0	273		
	kefīrs 1 - 2gad.	6	80	4	3	4	0	0	61		
	marinēts gurķis 1. - 4.kl.		40	2	0	0	0	0	9		
	3. Launags										
	pankūkas ar ievārījumu 1 - 2 gad.	3, 6, 6	120/25	34	9	8	0	3	275		
	piens	6	100	2	1	1	0	0	21		

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)
	1. Brokastis									
	baltmaize ar sieru b/d	6, 6, 1	25/4/20	6	3	4	0	0	105	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	
	2. Pusdienas									
20.10.2026.	biezpiena sacepums	6, 1	100	28	13	4	0	6	143	800
	maize 1. - 4. kl. 1		20	12	2	0	0	0	56	
	makaronu buljonu zupa 5 - 6 gad.	1, 6	150	25	10	10	1	0	188	
	3. Launags									
	rīsu biezputra 3 - 6	6	200/30	25	6	4	0	3	171	

vistas gaļas mērcē 1 - 2	6	70	5	11	5	1	0	129
--------------------------	---	----	---	----	---	---	---	-----

3. Launags

manna ar ievārījumu 1 - 2 gad.	1, 6	150/25	30	6	4	0	3	179
--------------------------------	------	--------	----	---	---	---	---	-----

sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	1	10	2	6	0	0	98
--------------------------	------	---	----	---	---	---	---	----

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

1. Brokastis

kukurūzu pārslas ar pienu	1, 6	100/30	29	5	4	0	0	164
---------------------------	------	--------	----	---	---	---	---	-----

2. Pusdienas

maize 1. - 4. kl.	1	20	12	2	0	0	0	56	730
-------------------	---	----	----	---	---	---	---	----	-----

23.10.2026. uzpūtenis ar pienu 1 - 2 gad.	6, 1	80/70	22	4	5	0	6	119
---	------	-------	----	---	---	---	---	-----

zivju zupa 1 - 2	4, 6, 1	150	17	5	6	1	0	111
------------------	---------	-----	----	---	---	---	---	-----

3. Launags

maize	1	35	20	3	0	0	0	97
-------	---	----	----	---	---	---	---	----

pupiņu salāti	3, 6	130	1	3	14	0	0	144
---------------	------	-----	---	---	----	---	---	-----

tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40
---------------	--	-----	----	---	---	---	---	----

Ēdieni satur alergēnus: 1 labība un to produkti, , 6 piens un to produkti, 4 zivs un to produkti

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti produkti.

Turlavas pamatskolas vecākā pavāre Aina Bulle

ĒDIENKARTE 3 - 6. gad. 19. – 23. oktobrim

Apstiprina skolas
direktore

Datums	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Porcija, gr	Ogļhidrāti, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Sāls, g	Cukurs, g	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
--------	------------------	----------	-------------	---------------	-------------------	----------	---------	-----------	-----------------------	--------------------

19.10.2026.

1. Brokastis

sviestmaize ar desu	6, 1	30/6/35	16	7	10	0	0	178
tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40

2. Pusdienas

998

dārzeņu sautējums	6	200	36	11	14	1	0	313
kefīrs	6	80	4	3	4	0	0	61
marinēts gurķis		40	2	0	0	0	0	9

3. Launags

pankūkas ar ievārījumu	3, 1	150/25	34	9	9	0	3	375
piens	6	100	2	1	1	0	0	21

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)
--------	------------------	----------	-------------	---------------	-------------------	----------	---------	-----------	-----------------------	--------------------

1. Brokastis

baltmaize ar sieru b/d	6, 6, 1	35/6/20	15	6	10	0	0	178
tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40

2. Pusdienas

1144

20.10.2026.	biezpiena sacepums	6, 1	85/100	38	17	3	0	6	253
	maize 1.- 4. kl.	1	20	12	2	0	0	0	56
	makaronu buljonu zupa	1, 6	150	25	10	10	1	0	231

3. Launags

rīsu biezputra	6.1	200/30	47	6	4	0	3	291
sviestmaize	1, 6	25/5	13	2	4	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)
--------	------------------	----------	-------------	---------------	-------------------	----------	---------	-----------	-----------------------	--------------------

1. Brokastis

21.10.2026.	sv. tomāti ar sviestmaizi	6, 1	35/6/60	22	4	6	0	0	160	897
-------------	---------------------------	------	---------	----	---	---	---	---	-----	-----

tēja Pickwick		100	10	0	0	0	0	40
2. Pusdienas								
maltās gaļas mērce 1 – 2 gad.	6, 1	100	18	17	12	1	0	205
sulas dzēriens		100	10	0	0	0	0	39
sv. gurķa un tomāta salāti		90	2	1	2	0	0	28
vārīti griķi,	1	180	23	5	1	0	0	146
3. Launags								
piena zupa ar rīsiem	6, 1, 6	200	29	6	5	0	3	182
sviestmaize 1 - 2 gad.	1, 6	25/5	13	2	4	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)	
22.10.2026.	1. Brokastis										
	sv.gurķis ar sviestmaizi	6, 1	30/6/45	22	4	6	0	0	159	942	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40		
	2. Pusdienas										
	kartupeļi		180	30	4	0	1	0	136		
	marinētas bietes ar ķīmenēm		80	9	1	3	0	0	67		
	sulas dzēriens		100	10	0	0	0	0	39		
	vistas gaļas mērce	6	100	5	15	8	1	0	184		
	3. Launags										
	manna ar ievārījumu 1 - 2 gad.	1, 6	180/25	40	6	6	0	3	219		
sēklu maizīte ar sviestu	6, 1	1	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	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
1. Brokastis										
	kukurūzu pārslas ar pienu	1, 6	150/30	29	5	3	0	0	194	
2. Pusdienas										
	maize 1.- 4. kl.	1	20	12	2	0	0	0	56	879
23.10.2026.	uzpūtenis ar pienu	6, 1	100/80	22	5	4	0	6	158	
	zivju zupa	4, 6, 1	200	17	8	8	1	0	168	
3. Launags										
	maize	1	35	20	3	0	0	0	97	
	pupiņu salāti	3, 6	150	1	6	14	0	0	166	
	tēja Pickwick		100	10	0	0	0	2	40	

Ēdieni satur alerģēnus: 6 piens un tā produkti, 1 labība, 3 olas un to produkti, 4 zivis un to produkti

Ēdienkarte var tikt mainīta, ja netiek piegādāti laicīgi produkti.

Turlavas pamatskolas vecākais pavārs Aina Bulle.