

Ēdienkarte (1. - 4.klase) / 13.10.2025.-17.10.2025.

		1		1		1		1		1
		porc.gr		porc.gr		porc.gr		porc.gr		porc.gr
Brokastis	Pirmdiena/13.10.2025.		Otrdiena/14.10.2025.		Trešdiena/15.10.2025.		Ceturtdiena/16.10.2025.		Piektdiena/17.10.2025.	
			Olu kultenis A03, A07 Sviestmaize A01, A07 Kafija ar pienu A07	60 20\5 150	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A07 Baltmaize ar kausēto sieru A01,A07 Tēja	200\20 20\20 200	Piecgraudur biezputra ar ievārījumu A01, A07 Sviestmaize ar svaigu gurķi A01, A07 Tēja	200\20 20\5\20 200	Risu pārslu biezputra ar ievārījumu A07 Cepta maizīte ar sieru A01, A07 Tēja	200\20 40 200
Pusdienas	Kartupeļu-zirnīšu zupa	200	Frikadeļu zupa ar krējumu A07	200\10	Svaigu kāpostu borščs ar krējumu A07	200\10	Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	Mājas soļanka ar krējumu A07	200\10
	Vistas gaļas mērce ar tvaicētiem rīsiem A01, A07	100\100	Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci A01, A03, A07	100\150	Sautēta cūkgaļa mērcē ar vārītiem griķiem A01, A07	80\100	Zivju plācenīši A01, A03, A04 Kartupeļu biezenis ar silto mērci A01, A07	80 200\60	Abavas sniegs ar saldo mērci A01, A07	100\150
	Svaigu gurķu salāti ar eļļu	80	Rudzu maize A01	30	Burkānu salāti ar eļļu Īdens ar citronu Rudzu maize A01	80 200 30	Biešu salāti ar eļļu Īdens ar citronu Rudzu maize A01	80 200 30	Rudzu maize A01	30
	Īdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30								
Launags	Krējuma mafins A01, A03, A07 Dzeramais jogurts A07	60 150	Mannā biezputra ar ievārījumu A01, A07 Tēja	200\20 200	Piena makaronu zupa A01, A07 Kliju maize ar sviestu A01, A07	200 20\5	Pārslas ar pienu A07 Sviestmaize ar gaļas ruleti A01, A07	30\150 20\5\10		
Vakariņas	Makaroni ar malto gaļu A01	200	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem A01, A07	80\200	Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu A07	200	Skābeņu zupa ar krējumu A01, A07	200\10		
	Burkānu salāti ar krējumu A07	80	Biešu salāti ar krējumu A07	80	Gurķu salāti ar krējumu A07	80	Rudzu maize ar sviestu A01, A07	30\5		
	Tēja	200	Dzērveņu dzēriens	200	Tēja	200	Smalkmaizīte A01, A03, A07	60		
Energētiskā vērtība	Olbaltumvielas	43,2	Olbaltumvielas	61,2	Olbaltumvielas	51,5	Olbaltumvielas	53,0	Olbaltumvielas	28,4
	Tauki	51,3	Tauki	62,9	Tauki	64,2	Tauki	67,0	Tauki	38,7
	Ogļhidrāti	167,7	Ogļhidrāti	173,7	Ogļhidrāti	204,0	Ogļhidrāti	221,8	Ogļhidrāti	124,8
	Kcal	1311	Kcal	1568	Kcal	1608	Kcal	1715	Kcal	975
	sāls 3 gr\cukurs 4 gr		sāls 2 gr\cukurs 14 gr		sāls 3 gr\cukurs 3 gr		sāls 2 gr\cukurs 3 gr		sāls 1 gr\cukurs 10 gr	

Ēdienkarte var tikt mainīta sakarā ar neparedzētiem produktu piegādes traucējumiem vai tehnisku iemeslu dēļ!

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Ēdienkarte (5. - 9.klase) /13.10.2025.-17.10.2025.

SIA "Sātums Kandavā"

	Pirmdienā/13.10.2025.		Otrdienā/14.10.2025.		Trešdienā/15.10.2025.		Ceturtdienā/16.10.2025.		Piektdienā/17.10.2025.	
	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr	porc.gr
Brokastis		Olu kultenis A03, A07 Sviestmaize A01, A07 Kafija ar pienu A07	60 ievārījumu A07 Baltmaize ar kausēto sieru A01, A07 Tēja	200\20 A01, A07 Sviestmaize ar svaigu gurķi A01, A07 Tēja	200 Tēja	200 Tēja	200 Tēja	200 Tēja	200\20	80
Pusdienas	Kartupeļu-zirniņu zupa	200	Frikadeļu zupa ar krējumu A07	300\20 A07	Svaigu kāpostu borščs ar krējumu A07	200\10	Vistas gaļas zupa ar rīsiem	200	Mājas soljanka ar krējumu A07	300\10
	Vistas gaļas mērcē ar tvaicētiem rīsiem A01, A07	100\150	Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci A01, A03, A07	150\180	Sautēta cukgala mērcē ar vārītiem griķiem A01, A07	100\150	Zivju plācenīši A01, A03, A04 Kartupeļu biezenis ar silto mērci A01, A07	80 250\60 A01	Abavas sniegs ar saldo mērci A01, A07	120\180
	Svaigu gurķu salāti ar eļļu	80	Rudzu maize A01	50	Burkānu salāti ar eļļu	80	Biešu salāti ar eļļu	80	Rudzu maize A01	50
	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30		Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	80 200 30			
Launags	Krējuma mafrins A01, A03, A07 Dzeramais jogurts A07	60 200	Mannā biezputra ar ievārījumu A01, A07 Tēja	250\30 200	Piena makaronu zupa A01, A07 Kilju maize ar sviestu A01, A07	200 40\10	Pārsļas ar pienu A07 Sviestmaize ar gaļas ruleti A01, A07	30\200 20\5\10		
Vakariņas	Makaroni ar malto gaļu A01	300	Cūkgaļas gulašs ar vārītiem kartupeļiem A01, A07	100\250	Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu A07	300	Skābeņu zupa ar krējumu A01, A07 Rudzu maize ar sviestu A01, A07	300\20 30\10		
	Burkānu salāti ar krējumu A07	80	Biešu salāti ar krējumu A07	80	Gurķu salāti ar krējumu A07	80				
	Tēja	200	Dzērveņu dzēriens	200	Tēja	200	Smalkmaizīte A01, A03, A07	60		
	Olbatumvielas	53,4	Olbatumvielas	75,6	Olbatumvielas	68,2	Olbatumvielas	59,6	Olbatumvielas	41,3
Enerģētiskā vērtība	Tauki	59,0	Tauki	85,4	Tauki	82,1	Tauki	82,9	Tauki	52,6
	Ogļhidrāti	218,4	Ogļhidrāti	225,0	Ogļhidrāti	278,7	Ogļhidrāti	249,6	Ogļhidrāti	156,8
	Kcal	1625	Kcal	2048	Kcal	2135	Kcal	2001	Kcal	1284
sāls 3 gr\cukurs 4 gr		sāls 3 gr\cukurs 18 gr		sāls 3 gr\cukurs 3 gr		sāls 3 gr\cukurs 3 gr		sāls 2 gr\cukurs 12 gr		

Ēdienkarte var tikt mainīta sakarā ar neparedzētiem produktu piegādes traucējumiem vai tehnisku iemeslu dēļ.