

Ēdienkarte 3-6 g./13.10.2025.-17.10.2025.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"
izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	1		1		1		1		1	
	Pirmdiena/13.10.2025.	porc.gr	Otrdiena/14.10.2025.	porc.gr	Trešdiena/15.10.2025.	porc.gr	Ceturtdiena/16.10.2025.	porc.gr	Piektdiena/17.10.2025.	porc.gr
Brokastis	Piena zupa ar auzu pārslām A01, A07	200	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Cūkgaļas cīsiņi(90% gaļas)	40	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Manna biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10
	Kliju maize ar sviestu un sieru A01, A07	20\5\8	Sviestmaize ar tomātu A01, A07 Tēja	20\5\20 150	Sviestmaize ar pastēti A01, A07 Tēja	20\5 150	Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07 Tēja	20\5\20 150	Sviestmaize ar svaigu gurķi A01, A07 Tēja	20\5\20 150
Pusdienas	Škelto zirņu zupa	150			Frikadeļu zupa ar krējumu A07	150\5	Gurķu zupa ar krējumu A01, A07	150\5	Svaigu kāpostu borščs ar krējumu A07	150\5
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem makaroniem A01, A07	40\150	Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem A01, A07	40\150	Rauga pankūkas ar ievārījumu A01, A03, A07	200\10	Vistas gaļas plov	150	Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci A01, A03, A07	100\100
	Burkānu salāti ar eļļu	50	Biešu slāti ar eļļu	50			Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	Rudzu maize A01	15
	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Abavas sniegs ar saldo mērci A01, A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	50\50 150 15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15		
Launags	Olu kultenis A03, A07	60	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru A07	200	Pārslas ar jogurtu A07	20\150	Sviestmaize ar sieru A01, A07	20\5\10	Kartupeļu pankūkas ar krējumu A01, A03, A07	100\10
	Rudzu maize ar sviestu A01, A07	20\5	Kliju maize ar sviestu A01, A07	20\5	Kliju maize ar sviestu A01, A07	20\5	Banāns A12 Tēja	100 150	Kefīrs A07	100
	Tēja	150								
	Ābols	100								
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	36,2	Olbaltumvielas	23,1	Olbaltumvielas	32,8	Olbaltumvielas	26,0	Olbaltumvielas	31,6
	Tauki	40,1	Tauki	34,5	Tauki	43,1	Tauki	34,9	Tauki	35,1
	Ogļhidrāti	120,6	Ogļhidrāti	126,0	Ogļhidrāti	115,9	Ogļhidrāti	133,6	Ogļhidrāti	108,9
	Kcal	1015	Kcal	920	Kcal	1009	Kcal	970	Kcal	912
	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 1 gr\cukurs 6 gr		sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 1 gr\cukurs 1 gr		sāls 1gr\cukurs 10 gr	

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