

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

**Kompleksā ēdienkarte (1.- 4.klase)
13.10.2025. - 17.10.2025.**

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



Pirmdiena 13.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Šķelto zirņu zupa	200	8,3	3,7	23,7	159	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem makaroniem	80\150	16,9	16,6	49,5	422	A01, A07
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,7	4,1	4,3	58	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	26,9	24,6	85,5	676	

Otrdiena 14.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80\200	13,2	12,7	35,7	318	A01, A07
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
Abavas sniegss ar saldo mērci	80\80	2,6	10,5	23,8	210	A01, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	18,3	27,5	76,4	644	

Trešdiena 15.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	200\20	9,0	14,2	53,2	401	A01, A03, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	20,0	27,1	68,4	622	

Ceturtdiena 16.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa ar krējumu	200\10	3,5	5,1	16,9	129	A01, A07
Vistas gaļas plovss	200	10,2	11,1	49,8	343	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	6,6	5,1	85	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	15,7	23,0	79,8	594	

Piektdiena 17.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	200\10	7,2	9,3	13,9	170	A07
Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci	150\150	16,8	14,0	41,3	382	A01, A03, A07
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 9 gr	24,9	23,5	62,3	586	

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

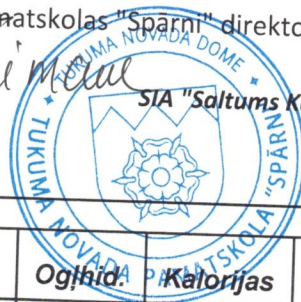
APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Kompleksā ēdienkarte (5. - 9.klase)

13.10.2025. - 17.10.2025.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"
izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



Pirmdiena 13.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Šķelto zirņu zupa	200	8,3	3,7	23,7	159	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem makaroniem	80\150	16,9	16,6	49,5	422	A01, A07
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,7	4,1	4,3	58	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	27,9	24,8	92,6	711	

Otrdiena 14.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\200	15,5	15,8	36,9	362	A01, A07
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
Abavas sniegs ar saldo mērci	80\80	2,6	10,5	23,8	210	A01, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	21,6	30,8	84,7	723	

Trešdiena 15.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	300\20	15,2	20,0	11,1	285	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	200\20	9,0	14,2	53,2	401	A01, A03, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	26,2	34,6	79,4	758	

Ceturtdiena 16.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa ar krējumu	200\10	3,5	5,1	16,9	129	A01, A07
Vistas gaļas plov	300	15,3	16,6	74,6	514	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	6,6	5,1	85	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 2 gr	21,8	28,7	111,7	800	

Piektdiena 17.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	300\20	11,1	14,9	21,2	264	A07
Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci	150\180	16,8	14,0	45,0	398	A01, A03, A07
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 10 gr	29,8	29,3	80,4	731	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Kompleksā ēdienkarte (1. - 3.kurss)

13.10.2025. - 17.10.2025.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"
izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



Pirmdiena 13.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Škelto zirņu zupa	200	8,3	3,7	23,7	159	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem makaroniem	100\200	21,7	21,1	65,4	546	A01, A07
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,9	5,2	5,3	73	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	34,2	30,7	119,0	895	A01

Otrdiena 14.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\250	16,6	15,9	44,5	398	A01, A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
Abavas sniegs ar saldo mērci	80\80	2,6	10,5	23,8	210	A01, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 7 gr	24,4	32,2	104,0	824	A01

Trešdiena 15.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	300\20	15,2	20,0	11,1	285	A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	200\30	9,0	14,3	59,0	425	A01, A03, A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,5	35,0	94,7	827	A01

Ceturtdiena 16.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa ar krējumu	200\20	3,9	7,1	17,4	149	A01, A07
Vistas gaļas plov	300	15,3	16,6	74,6	514	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,2	8,3	6,4	106	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 3 gr	23,7	32,7	123,0	886	A01

Piektdiena 17.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	300\20	11,1	14,9	21,2	264	A07
Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci	180\180	20,2	16,7	49,5	459	A01, A03, A07
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	34,5	32,3	94,4	837	A01

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Bez glutēna kompleksā ēdienkarte (1. - 3.kurss)

13.10.2025. - 17.10.2025.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"
izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



Pirmdienas 13.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Škelto zirņu zupa	200	8,3	3,7	23,7	159	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem BG makaroniem	100\200	21,7	21,1	65,4	546	A07
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,9	5,2	5,3	73	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	32,6	30,5	111,1	858	

Otrdienas 14.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	120\250	18,6	19,5	45,2	412	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
Rīsu krems ar saldo mērci	80\80	2,6	10,5	23,8	210	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 7 gr	24,8	35,6	96,8	801	

Trešdienas 15.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	300\20	15,2	20,0	11,1	285	A07
Mandeļu piena pankūkas ar BG miltiem un ievārījumu	200\20	10,6	16,5	67,0	483	A03
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,5	37,0	94,8	848	

Ceturtdienas 16.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa ar krējumu	200\20	3,8	7,0	17,2	139	A07
Vistas gaļas plov	300	15,3	16,6	74,6	514	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,2	8,3	6,4	106	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 3 gr	22,0	32,4	114,9	839	

Piektdienas 17.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	300\20	11,1	14,9	21,2	264	A07
Biezpiena-ābolu sacepums ar BG miltiem un saldo mērci	180\180	20,2	14,7	55,4	472	A03, A07
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	32,9	30,1	92,4	813	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore

Silva Vēvere

Kompleksā ēdienkarte bez piena produktiem (1. - 4.klase)

13.10.2025. - 17.10.2025.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



SIA "Sātums Kandavā"

Pirmdiena 13.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Škelto zirņu zupa	200	8,3	3,7	23,7	159	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem makaroniem	80\150	16,8	16,5	48,5	412	A01
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,7	4,1	4,3	58	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	26,8	24,5	84,5	666	

Otrdiena 14.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80\200	13,1	12,6	34,7	308	A01
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
Mannā biezputra mandeļu pienā ar saldo mērci	80\80	3,8	6,5	19,6	186	A01
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	19,4	23,4	71,2	610	

Trešdiena 15.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa	200	9,7	10,7	6,8	163	
Mandeļu piena pankūkas ar ievārījumu	200\20	8,0	13,2	43,2	391	A01, A03
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	18,7	24,1	58,0	591	

Ceturtdiena 16.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa	200	3,2	3,1	16,5	108	A01
Vistas gaļas plov	200	10,2	11,1	49,8	343	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	6,6	5,1	85	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	15,4	21,0	79,4	573	

Piektdiena 17.10.2025.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs	200	6,9	7,3	13,5	149	
Baltmaizes-ābolu sacepums ar saldo mērci	150\150	13,2	11,0	38,3	362	A01, A03
Rudzu maize	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 9 gr	21,0	18,5	58,9	545	

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