Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

SIA "Saltums Kandavā"

Ēdienkarte 3-6 g./08.12.2025.-12.12.2025.

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

	Pirmdiena/08.12.2025.	1 porc.gr	Otrdiena/09.12.2025.	1 porc.gr	Trešdiena/10.12.2025.	1 porc.gr	Ceturdiena/11.12.2025.	1 porc.gr	Piektdiena/12.12.2025.	1 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	Mannā biezputra ar ievārījumu *A01, A07*	150\10
	Kliju maize ar kausēto sieru *A01, A07*	20\10	Sviestmaize ar tomātu *A01, A07*	20\5\20	Sviestmaize *A01, A07*	20\5	Sviestmaize ar vārītu olu *A01, A03, A07*	20\5\20	Sviestmaize ar svaigu gurķi *A01, A07*	20\5\20
			Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Zivju zupa *A04*	150			Frikadeļu zupa ar krējumu *A07*	150\5	Gurķu zupa ar krējumu *A01, A07*	150\5	Svaigu kāpostu borščs ar krējumu *A07*	150\5
	Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem *A01, A07*	50\150	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem *A01, A07*	50\150	Rauga pankūkas ar ievārījumu *A01, A03, A07*	200\20	Vistas gaļas plovs	150	Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci *A01, A03, A07*	100\100
	Burkānu salāti ar eļļu	50	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50			Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	Rudzu maize *A01*	15
	Ūdens ar citronu	150	Abavas sniegs ar saldo mērci	50\50	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150		
	Rudzu maize *A01*	15	*A01, A07*		Rudzu maize *A01*	15	Rudzu maize *A01*	15		
			Ūdens ar citronu	150						
			Rudzu maize *A01*	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*	15\5	Kliju maize ar sviestu *A01, A07*	20\5	Kliju maize ar sviestu *A01, A07*	20\5	Banāns *A12*	100	Kefīrs *A07*	100
	Tēja	150					Tēja	150		
	Ābols	100								
Energētiskā vērtība	Olbaltumvielas	33,3	Olbaltumvielas	24,0	Olbaltumvielas	32,9	Olbaltumvielas	25,6	Olbaltumvielas	31,2
	Tauki	35,7	Tauki	35,9	Tauki	43,1	Tauki	33,8	Tauki	35,0
	Ogļhidrāti	114,2	Ogļhidrāti	123,7	Ogļhidrāti	121,8	Ogļhidrāti	133,6	Ogļhidrāti	105,9
	Kcal	943	Kcal	926	Kcal	1033	Kcal	959	Kcal	898
	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 1 gr\cukurs 5 gr		sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 1 gr\cukurs 1 gr		sāls 1gr\cukurs 7 gr	

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