

**APSTIPRINU:**

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore  
Silva Vēvere

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

**08.12.2025. - 12.12.2025.**

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums



| Pirmdiena 08.12.2025.                     |           |  |       |         |           |          |
|-------------------------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------|-----------|----------|
| Pusdienas                                 | Daudz.gr. | Ol.balt.                                                                            | Tauki | Ogļhid. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Zivju zupa                                | 200       | 3,9                                                                                 | 2,6   | 14,8    | 100       | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem | 100\150   | 18,8                                                                                | 19,2  | 49,8    | 457       | 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 |           | 24,4                                                                                | 26,1  | 76,9    | 652       |          |

| Otrdiena 09.12.2025.                       |           |         |       |         |           |          |
|--------------------------------------------|-----------|---------|-------|---------|-----------|----------|
| Pusdienas                                  | Daudz.gr. | Olbalt. | Tauki | Ogļhid. | Kalorijas | ALERĢĒNI |
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem | 80\200    | 13,6    | 13,2  | 36,6    | 327       | A01, A07 |
| Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu               | 80        | 0,8     | 3,2   | 3,2     | 46        |          |
| 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                                | 15        | 0,9     | 0,2   | 7,1     | 34        | A01      |
| Enerģētiskā vērtība sāls 1 gr\cukurs 6 gr  |           | 18,0    | 27,1  | 71,6    | 620       |          |

| Trešdiena 10.12.2025.                     |           |          |       |         |           |               |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------|---------|-----------|---------------|
| Pusdienas                                 | Daudz.gr. | Ol.balt. | 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       |               |

| Ceturdiena 11.12.2025.                    |           |         |       |         |           |          |
|-------------------------------------------|-----------|---------|-------|---------|-----------|----------|
| 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                         | 200       | 10,2    | 11,1  | 49,8    | 343       |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu             | 80        | 1,0     | 5,0   | 5,1     | 70        |          |
| Ūdens ar citronu                          | 200       | 0,1     | 0,0   | 0,9     | 3         |          |
| Rudzu maize                               | 15        | 0,9     | 0,2   | 7,1     | 34        | A01      |
| Energētiskā vērtība sāls 1 gr\cukurs 2 gr |           | 15,7    | 21,4  | 79,8    | 579       |          |

| Piektdiena 12.12.2025.                    |           |          |       |         |           |               |
|-------------------------------------------|-----------|----------|-------|---------|-----------|---------------|
| Pusdienas                                 | Daudz.gr. | Ol.balt. | 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  | 39,8    | 376       | 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  | 60,8    | 580       |               |

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)**

**08.12.2025. - 12.12.2025.**

SIA "Saltums Kandavā"

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

| Pirmdiena 08.12.2025.                     |                              |             |             |             |            |          |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                 | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERĢĒNI |
| Zivju zupa                                | 200                          | 3,9         | 2,6         | 14,8        | 100        | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem | 100\150                      | 18,8        | 19,2        | 49,8        | 457        | 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      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                | <b>sāls 1 gr\cukurs 1 gr</b> | <b>24,4</b> | <b>26,1</b> | <b>76,9</b> | <b>652</b> |          |

| Otrdiena 09.12.2025.                         |                              |             |             |             |            |          |
|----------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                    | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERĢĒNI |
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem   | 80\200                       | 13,6        | 13,2        | 36,6        | 327        | A01      |
| Kīnas kāpostu salāti ar eļļu                 | 80                           | 0,8         | 3,2         | 3,2         | 46         |          |
| 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      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                   | <b>sāls 1 gr\cukurs 6 gr</b> | <b>19,2</b> | <b>23,1</b> | <b>67,4</b> | <b>596</b> |          |

| Trešdiena 10.12.2025.                |                              |             |             |             |            |          |
|--------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 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      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>           | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>18,7</b> | <b>24,1</b> | <b>58,0</b> | <b>591</b> |          |

| Ceturtdiena 11.12.2025.       |                              |             |             |             |            |          |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 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         | 5,0         | 5,1         | 70         |          |
| Ūdens ar citronu              | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9         | 3          |          |
| Rudzu maize                   | 15                           | 0,9         | 0,2         | 7,1         | 34         | A01      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>    | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>15,4</b> | <b>19,4</b> | <b>79,4</b> | <b>558</b> |          |

| Piektdiena 12.12.2025.                   |                              |             |             |             |            |          |
|------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| 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      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>               | <b>sāls 1 gr\cukurs 9 gr</b> | <b>21,0</b> | <b>18,5</b> | <b>58,9</b> | <b>545</b> |          |

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. - 4.klase)**

**08.12.2025. - 12.12.2025.**

*Silva Vēvere*

SIA "Saltums Kandavā"

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

| Pirmdiena 08.12.2025.                        |                              |             |             |             |            |          |
|----------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                    | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Zivju zupa                                   | 200                          | 3,9         | 2,6         | 14,8        | 100        | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem BG makaroniem | 100\150                      | 18,6        | 19,1        | 47,8        | 437        | A07      |
| Burkānu salāti ar eļļu                       | 80                           | 0,7         | 4,1         | 4,3         | 58         |          |
| Ūdens ar citronu                             | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9         | 3          |          |
| Bezglutena rīsu galete                       | 20                           | 1,6         | 0,5         | 15,8        | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                   | <b>sāls 1 gr\cukurs 1 gr</b> | <b>24,9</b> | <b>26,3</b> | <b>83,6</b> | <b>675</b> |          |

| Otrdiena 09.12.2025.                       |                              |             |             |             |            |          |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                  | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem | 80\200                       | 13,6        | 13,2        | 36,6        | 327        | A07      |
| KĶīnas kāpostu salāti ar eļļu              | 80                           | 0,8         | 3,2         | 3,2         | 46         |          |
| 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         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                 | <b>sāls 2 gr\cukurs 7 gr</b> | <b>18,7</b> | <b>27,4</b> | <b>80,3</b> | <b>663</b> |          |

| Trešdiena 10.12.2025.                              |                              |             |             |             |            |          |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                          | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Frikadeļu zupa ar krējumu                          | 200\10                       | 10,0        | 12,7        | 7,2         | 184        | A07      |
| Mandeļu piena pankūkas ar BG miltiem un ievārījumu | 200\20                       | 10,4        | 15,1        | 65,0        | 463        | A03      |
| Ūdens ar citronu                                   | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9         | 3          |          |
| Bezglutena rīsu galete                             | 20                           | 1,6         | 0,5         | 15,8        | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                         | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>22,1</b> | <b>28,3</b> | <b>88,9</b> | <b>727</b> |          |

| Ceturtdiena 11.12.2025.       |                              |             |             |             |            |          |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                     | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Gurķu zupa ar krējumu         | 200\20                       | 3,8         | 7,0         | 17,2        | 139        | A07      |
| Vistas gaļas plov             | 200                          | 10,2        | 11,1        | 49,8        | 343        |          |
| Svaigu kāpostu salāti ar eļļu | 80                           | 1,0         | 5,0         | 5,1         | 70         |          |
| Ūdens ar citronu              | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9         | 3          |          |
| Bezglutena rīsu galete        | 20                           | 1,6         | 0,5         | 15,8        | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>    | <b>sāls 2 gr\cukurs 3 gr</b> | <b>16,7</b> | <b>23,6</b> | <b>88,8</b> | <b>632</b> |          |

| Piektdiena 12.12.2025.                              |                               |             |             |             |            |          |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                           | Daudz.gr.                     | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Svaigu kāpostu borščs ar krējumu                    | 200\10                        | 7,2         | 9,3         | 13,9        | 170        | A07      |
| Biezpiena-ābolu sacepums ar BG miltiem un saldo mēr | 150\150                       | 16,8        | 14,0        | 39,8        | 376        | A03, A07 |
| Bezglutena rīsu galete                              | 20                            | 1,6         | 0,5         | 15,8        | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                          | <b>sāls 2 gr\cukurs 10 gr</b> | <b>25,6</b> | <b>23,8</b> | <b>69,5</b> | <b>623</b> |          |

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)

08.12.2025. - 12.12.2025.

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



| Pirmdiena 08.12.2025.                     |                              |             |             |             |            |          |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                 | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Zivju zupa                                | 200                          | 3,9         | 2,6         | 14,8        | 100        | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem | 100\150                      | 21,2        | 20,4        | 64,3        | 536        | 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      |
| <b>Energētiskā vērtība</b>                | <b>sāls 1 gr\cukurs 1 gr</b> | <b>27,8</b> | <b>27,5</b> | <b>98,5</b> | <b>766</b> |          |

| Otrdiena 09.12.2025.                       |                              |             |             |             |            |          |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                  | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem | 100\250                      | 17,1        | 16,6        | 45,6        | 408        | A01, A07 |
| Kīnas kāpostu salāti ar eļļu               | 80                           | 0,8         | 3,2         | 3,2         | 46         |          |
| Abavas siņiegs 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      |
| <b>Energētiskā vērtība</b>                 | <b>sāls 1 gr\cukurs 6 gr</b> | <b>22,5</b> | <b>30,7</b> | <b>87,7</b> | <b>736</b> |          |

| Trešdiena 10.12.2025.        |                              |             |             |             |            |               |
|------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| Pusdienas                    | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI      |
| 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           |
| <b>Energētiskā vērtība</b>   | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>26,2</b> | <b>34,6</b> | <b>79,4</b> | <b>758</b> |               |

| Ceturtdiena 11.12.2025.       |                              |             |             |              |            |          |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|
| Pusdienas                     | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.      | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| 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         | 5,0         | 5,1          | 70         |          |
| Ūdens ar citronu              | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9          | 3          |          |
| Rudzu maize                   | 30                           | 1,9         | 0,4         | 14,2         | 69         | A01      |
| <b>Energētiskā vērtība</b>    | <b>sāls 2 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>21,8</b> | <b>27,1</b> | <b>111,7</b> | <b>785</b> |          |

| Piektdiena 12.12.2025.                  |                              |             |             |             |            |               |
|-----------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| Pusdienas                               | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI      |
| Svaigu kāpostu borščs ar krējumu        | 200\10                       | 7,2         | 9,3         | 13,9        | 170        | A07           |
| Biezpiena-ābolu sacepums ar saldo mērci | 200\200                      | 22,4        | 18,6        | 53,1        | 502        | A01, A03, A07 |
| Rudzu maize                             | 30                           | 1,9         | 0,4         | 14,2        | 69         | A01           |
| <b>Energētiskā vērtība</b>              | <b>sāls 1 gr\cukurs 9 gr</b> | <b>31,5</b> | <b>28,3</b> | <b>81,2</b> | <b>741</b> |               |

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)

08.12.2025. - 12.12.2025.

SIA "Saltums Kandavā"

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 08.12.2025.

| Pusdienas                                 | Daudz.gr.                    | Ol.balt.    | Tauki       | Ogļhid.      | Kalorijas  | ALERĢĒNI |
|-------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|
| Zivju zupa                                | 200                          | 3,9         | 2,6         | 14,8         | 100        | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem | 100\200                      | 21,2        | 20,4        | 64,3         | 536        | 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        | A01      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                | <b>sāls 1 gr\cukurs 1 gr</b> | <b>29,3</b> | <b>28,9</b> | <b>109,0</b> | <b>826</b> |          |

Otrdiena 09.12.2025.

| Pusdienas                                  | Daudz.gr.                    | Ol.balt.    | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERĢĒNI |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem | 120\250                      | 19,5        | 19,9        | 47,1        | 454        | A01, A07 |
| Kīnas kāpostu salāti ar eļļu               | 100                          | 1,0         | 4,1         | 4,1         | 57         |          |
| Abavas sviests 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        | A01      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                 | <b>sāls 1 gr\cukurs 6 gr</b> | <b>26,4</b> | <b>35,2</b> | <b>99,6</b> | <b>838</b> |          |

Trešdiena 10.12.2025.

| Pusdienas                    | Daudz.gr.                    | Ol.balt.    | 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        | A01           |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>   | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>27,5</b> | <b>35,0</b> | <b>94,7</b> | <b>827</b> |               |

Ceturtdiena 11.12.2025.

| Pusdienas                     | Daudz.gr.                    | Ol.balt.    | 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 | 100                          | 1,2         | 6,3         | 6,4          | 88         |          |
| Ūdens ar citronu              | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9          | 3          |          |
| Rudzu maize                   | 50                           | 3,2         | 0,7         | 23,7         | 114        | A01      |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>    | <b>sāls 2 gr\cukurs 3 gr</b> | <b>23,3</b> | <b>28,7</b> | <b>122,5</b> | <b>848</b> |          |

Piektdiena 12.12.2025.

| Pusdienas                               | Daudz.gr.                     | Ol.balt.    | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERĢĒNI      |
|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| Svaigu kāpostu borščs ar krējumu        | 300\20                        | 11,1        | 14,9        | 21,2        | 264        | A07           |
| Biezpiena-ābolu saņemums ar saldo mērci | 200\200                       | 22,4        | 18,6        | 53,1        | 502        | A01, A03, A07 |
| Rudzu maize                             | 50                            | 3,2         | 0,7         | 23,7        | 114        | A01           |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>              | <b>sāls 2 gr\cukurs 10 gr</b> | <b>36,7</b> | <b>34,2</b> | <b>98,0</b> | <b>880</b> |               |

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

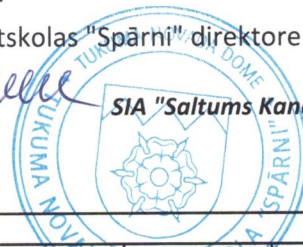
**APSTIPRINU:**

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore  
Silva Vēvere

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

**08.12.2025. - 12.12.2025.**

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



| Pirmdienā 08.12.2025.                        |                              |             |             |              |            |          |
|----------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|
| Pusdienas                                    | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.      | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Zivju zupa                                   | 200                          | 3,9         | 2,6         | 14,8         | 100        | A04      |
| Vistas gaļas mērce ar vārītiem BG makaroniem | 100\200                      | 21,2        | 20,4        | 64,3         | 552        | 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         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                   | <b>sāls 1 gr\cukurs 1 gr</b> | <b>27,7</b> | <b>28,7</b> | <b>101,1</b> | <b>805</b> |          |

| Otrdienā 09.12.2025.                       |                              |             |             |             |            |          |
|--------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                  | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem | 120\250                      | 19,5        | 19,9        | 47,1        | 454        | A07      |
| Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu               | 100                          | 1,0         | 4,1         | 4,1         | 57         |          |
| 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         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                 | <b>sāls 2 gr\cukurs 7 gr</b> | <b>24,8</b> | <b>35,0</b> | <b>91,7</b> | <b>801</b> |          |

| Trešdienā 10.12.2025.                              |                              |             |             |             |            |          |
|----------------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                          | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| 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         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                         | <b>sāls 1 gr\cukurs 2 gr</b> | <b>27,5</b> | <b>37,0</b> | <b>94,8</b> | <b>848</b> |          |

| Ceturtdienā 11.12.2025.       |                              |             |             |              |            |          |
|-------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|--------------|------------|----------|
| Pusdienas                     | Daudz.gr.                    | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.      | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| 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         | 6,3         | 6,4          | 88         |          |
| Ūdens ar citronu              | 200                          | 0,1         | 0,0         | 0,9          | 3          |          |
| Bezglutena rīsu galete        | 20                           | 1,6         | 0,5         | 15,8         | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>    | <b>sāls 2 gr\cukurs 3 gr</b> | <b>22,0</b> | <b>30,4</b> | <b>114,9</b> | <b>821</b> |          |

| Piektdienā 12.12.2025.                                |                               |             |             |             |            |          |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|----------|
| Pusdienas                                             | Daudz.gr.                     | Olbalt.     | Tauki       | Ogļhid.     | Kalorijas  | ALERGĒNI |
| Svaigu kāpostu borščs ar krējumu                      | 300\20                        | 11,1        | 14,9        | 21,2        | 264        | A07      |
| Biezpiena-ābolu sacepums ar BG miltiem un saldo mērci | 200\200                       | 20,2        | 14,7        | 55,4        | 472        | A03, A07 |
| Bezglutena rīsu galete                                | 20                            | 1,6         | 0,5         | 15,8        | 77         |          |
| <b>Enerģētiskā vērtība</b>                            | <b>sāls 2 gr\cukurs 10 gr</b> | <b>32,9</b> | <b>30,1</b> | <b>92,4</b> | <b>813</b> |          |

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