



Ēdienkarte 3-6 g./02.02.2026. - 06.02.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	Pirmdiena/02.02.2026.	1 porc.gr	Otrdiena/03.02.2026.	1 porc.gr	Trešdiena/04.02.2026.	1 porc.gr	Ceturtdiena/05.02.2026.	1 porc.gr	Piektdiena/06.02.2026.	1 porc.gr
Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Rīsu biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Olu kultenis A03, A07	60	Prosas biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10
	Baltmaize ar kausēto sieru A01, A07	20\10	Sviestmaize\ banāns A01, A07, A12	20\5\100	Sviestmaize A01, A07	20\5	Sviestmaize ar pastēti A01, A07	20\5\10	Sviestmaize ar sieru A01, A07	20\5\8
	Kumelīšu tēja	150	Karkadē tēja	150	Kafija ar pienu A07	100	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu A07	150\5	Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni A01, A07	50\150	Biešu zupa ar krējumu A07	150\5	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm A01	150	Zivju zupa A04	150
	Vistas gaļas plov	150	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	50	Vistas gaļas kotlete A01, A03	50	Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01, A07	50\100	Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem A01, A07	50\100
	Burkānu salāti ar eļļu	50	Ābolu ķīselis ar pienu A07	80\60	Vārīti kartupeļi ar silto mērci A01, A07	150\40	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	50	Biešu salāti ar eļļu	50
	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150	Burkānu salāti ar sēkliņām	50	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150
	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15	Ūdens ar citronu	150	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15
					Rudzu maize A01	15				
Launags	Rauga pankūkas ar skābo krējumu A01, A03, A07	100\10	Piena zupa ar nūdelēm A07	200	Mannā biezputra ar ievārījumu A01, A07	200\10	Pārslas ar jogurtu A07	20\200	Biezpiens ar krējumu A07	60
	Kakao A07	100	Kliju maize ar sviestu un vārīto desu A01, A07	20\5\8	Tēja	150			Kliju maize ar sviestu A01, A07	20\5
									Tēja	150
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	29,5	Olbaltumvielas	28,3	Olbaltumvielas	32,2	Olbaltumvielas	30,4	Olbaltumvielas	34,6
	Tauki	40,3	Tauki	33,0	Tauki	38	Tauki	29,5	Tauki	38,5
	Ogļhidrāti	121,7	Ogļhidrāti	142,6	Ogļhidrāti	98,0	Ogļhidrāti	145,0	Ogļhidrāti	105,5
	Kcal	985	Kcal	986	Kcal	907	Kcal	965	Kcal	919
	sāls 1 gr\cukurs 5 gr		sāls 1 gr\cukurs 9 gr		sāls 2 gr\cukurs 3 gr		sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 2 gr\cukurs 2 gr	

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