

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere


Ēdienkarte (1. - 4.klase)

02.02.2026. - 06.02.2026.

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

Pirmdiena 02.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Vistas gaļas plov	200	10,2	11,1	49,8	343	
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 1gr\cukurs 1gr	21,9	28,1	69,3	622	

Otrdiena 03.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni	100\200	15,8	19,6	30,6	366	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	80	1,0	5,0	5,1	70	
Ābolu ķīselis ar pienu	120\100	2,9	2,6	21,2	119	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 1gr\cukurs 9 gr	20,7	27,4	64,9	592	

Trešdiena 04.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas kotlete	70	10,6	11,8	10,0	196	A01, A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	200\60	5,4	3,4	35,4	200	A01, A07
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	0,8	2,6	1,6	33	
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 2 gr\cukurs 1gr	23,5	27,5	67,7	627	

Ceturtdiena 05.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3,9	4,4	9,6	96	A01
Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	100\100	15,5	17,1	42,0	386	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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 1gr	21,2	24,9	62,8	565	

Piektdiena 06.02.2026.

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
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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 2 gr\cukurs 1 gr	25,2	26,1	81,5	673	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore

Silva Vēvere

SIA "Saltums Kandavā"

Piena diētas kompleksā ēdienkarte (1. - 4.klase)

02.02.2026. - 06.02.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 02.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Frikadeļu zupa	200	9,7	10,7	6,8	163	
Vistas gaļas plov	200	10,2	11,1	49,8	343	
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 1gr\cukurs 1gr	21,6	26,1	68,9	601	

Otrdiena 03.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni	100\200	15,7	19,5	29,6	356	A01
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	80	1,0	5,0	5,1	70	
Ābolu ķīselis ar mandeļu pienu	120\100	2,6	2,4	20,2	109	
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 1gr\cukurs 9 gr	20,3	27,1	62,9	572	

Trešdiena 04.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Biešu zupa	200	5,4	7,5	12,3	140	
Vistas gaļas kotlete	70	10,6	11,8	10,0	196	A01, A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	200\60	5,2	3,2	34,4	190	A01
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	0,8	2,6	1,6	33	
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 2 gr\cukurs 1gr	23,0	25,3	66,3	596	

Ceturtdiena 05.02.2026.

Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3,9	4,4	9,6	96	A01
Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	100\100	15,4	17,0	41,0	376	A01
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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 1gr	21,1	24,8	61,8	555	

Piektdiena 06.02.2026.

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	18,7	19,0	48,8	447	A01
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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 2 gr\cukurs 1 gr	25,1	25,9	80,5	663	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere



Ēdienkarte (5. - 9.klase)
02.02.2026. - 06.02.2026.

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

Pirmdiena 02.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Vistas gaļas plovš	250	12,8	13,8	62,2	428	
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 1gr\cukurs 1gr	25,5	31,0	88,8	742	

Otrdiena 03.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni	150\250	22,4	28,3	39,0	506	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	80	1,0	5,0	5,1	70	
Ābolu ķīselis ar pienu	120\100	2,9	2,6	21,2	119	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 1gr\cukurs 9 gr	28,3	36,3	80,4	767	

Trešdiena 04.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas kotlete	80	12,1	13,5	11,5	223	A01, A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	250\60	6,5	3,5	43,0	236	A01, A07
Burkānu salāti ar sēkliņām	80	0,8	2,6	1,6	33	
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 1gr	27,1	29,5	83,9	725	

Ceturtdiena 05.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3,9	4,4	9,6	96	A01
Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	150\150	23,3	25,6	63,0	580	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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 1gr	30,0	33,6	90,9	794	

Piektdiena 06.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
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
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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 1 gr	28,6	27,5	103,1	787	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere



Ēdienkarte (1. - 3.kurss)
02.02.2026. - 06.02.2026.

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

Pirmdiena 02.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Vistas gaļas plov	300	15,3	16,6	74,6	514	
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1gr\cukurs 1gr	29,5	35,2	111,7	888	

Otrdiena 03.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni	150\250	22,4	28,3	39,0	506	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	100	1,2	6,3	6,4	88	
Ābolu ķīselis ar pienu	120\100	2,9	2,6	21,2	119	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1gr\cukurs 10 gr	29,8	37,9	91,2	830	

Trešdiena 04.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas kotlete	90	13,7	15,2	12,9	251	A01, A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	250\60	6,5	3,5	43,0	236	A01, A07
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	1,0	3,3	2,0	41	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 1gr	30,2	32,2	95,2	806	

Ceturtdiena 05.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	3,9	4,4	9,6	96	A01
Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	150\180	24,3	25,9	73,4	628	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	100	1,0	4,1	4,1	57	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 1gr	32,5	35,1	111,7	898	

Piektdiena 06.02.2026.						
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
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 1 gr	30,3	28,8	114,8	852	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore

Silva Vēvere

SIA "Saltums Kandavā"

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

02.02.2026. - 06.02.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 02.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Vistas gaļas plov	300	15,3	16,6	74,6	514	
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 1gr\cukurs 1gr	27,9	35,0	103,8	851	

Otrdiena 03.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Sautēta cūkgaļa mērcē ar kartupeļu biezeni	150\250	22,4	28,3	39,0	506	A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	100	1,2	6,3	6,4	88	
Ābolu ķīselis ar pienu	150\100	2,9	2,6	34,5	132	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 1gr\cukurs 10 gr	28,2	37,7	96,6	806	

Trešdiena 04.02.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas kotlete	100	14,7	16,2	18,3	283	A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	250\60	6,5	3,5	43,0	236	A07
Burkānu salāti ar sēkliņām	100	1,0	3,3	2,0	41	
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 1gr	29,6	33,0	92,7	801	

Ceturtdiena 05.02.2026.						
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERGĒNI
Vistas gaļas zupa ar BG nūdelēm	200	3,9	4,4	9,6	96	
Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem	150\180	24,3	25,9	73,4	628	A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	100	1,0	4,1	4,1	57	
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 1gr	30,9	34,9	103,8	861	

Piektdiena 06.02.2026.						
	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	536	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
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 1gr\cukurs 9gr	28,7	28,6	106,9	815	

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