



Ēdienkarte 3-6 g./ 23.02.2026. - 27.02.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	Pirmdiena/23.02.2026.	1 porc.gr	Otrdiena/24.02.2026.	1 porc.gr	Trešdiena/25.02.2026.	1 porc.gr	Ceturtdiena/26.02.2026.	1 porc.gr	Piektdiena/27.02.2026.	1 porc.gr
Brokastis	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Biezpiens ar krējumu A07	60	Mannā biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Risu pārslu biezputra ar ievārījumu A07	150\10
	Banāns A12	50	Sviestmaize ar vārītu olu A01,A03, A07	20\5\20	Sviestmaize A01,A07	20\5	Sviestmaize ar pastēti A01, A07	20\5\10	Sviestmaize ar sieru A01, A07	20\5\10
	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu A01, A03, A07	150\5	Biešu zupa ar krējumu A07	150\5	Zivju plācenīši A01, A03, A04	50	Kartupeļu-zirniņu zupa ar krējumu A07	150\5	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem A01, A07	50\150
	Makaroni ar sieru A01, A07	150	Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01, A07	50\100	Kartupeļu biezenis ar silto mērci A01, A07	150\40	Viltotie kāpostu tīteņi A07	150	Skābo kāpostu salāti ar eļļu	50
	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	50	Burkānu salāti ar eļļu	50	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	Biešu salāti ar eļļu	50	Šokolādes ķīselis ar pienu A07	60\60
	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150	Rīsu biezputra ar saldo mērci A07	80\80	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150
	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15
Launags	Piena zupa ar rīsiem A07	200	Kartupeļu sacepums zemnieku gaumē A03	150	Smalkmaizīte A01, A03, A07	60	Rauga pankūkas ar skābo krējumu A01, A03, A07	150\10	Cūkgaļas cīsiņi(90% gaļas) \ sviestmaize A01, A07	40\20\5
	Kliju maize ar sviestu un vārīto desu A01, A07	20\5\10	Ābols	100	Dzeramais jogurts A07	150	Piens A07	150	Kakao A07	100
			Tēja	150						
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	35,0	Olbaltumvielas	32,4	Olbaltumvielas	32,0	Olbaltumvielas	30,0	Olbaltumvielas	29,7
	Tauki	38,0	Tauki	38,2	Tauki	36,3	Tauki	41,4	Tauki	33,1
	Ogļhidrāti	142,5	Ogļhidrāti	119,3	Ogļhidrāti	104,7	Ogļhidrāti	116,9	Ogļhidrāti	128,1
	Kcal	1070	Kcal	976	Kcal	872	Kcal	990	Kcal	934
	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 2 gr\cukurs 2 gr		sāls 2 gr\cukurs 8 gr		sāls 1 gr\cukurs 4 gr		sāls 1 gr\cukurs 9 gr	