



Ēdienkarte 3-6 g./13.04.2026. - 17.04.2026.

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

	1		1		1		1		1	
	Pirmdiena/13.04.2026..	porc.gr	Otrdiena/14.04.2026.	porc.gr	Trešdiena/15.04.2026..	porc.gr	Ceturtdiena/16.04.2026.	porc.gr	Piektdiena/17.04.2026.	porc.gr
Brokastis	Piena zupa ar auzu pārslām A01, A07	200	Rīsu pārslu biezputra ar ievārījumu A07	150\10	Cūkgaļas cīsiņi(90% gaļas)	40	Manna biezputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A07	150\10
	Sviestmaize ar vārīto desu bērniem A01, A07	20\5\10	Sviestmaize ar sieru A01, A07	20\5\8	Sviestmaize A01, A07	20\5	Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07	20\5\20	Baltmaize ar kausēto sieru A01, A07	20\10
			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 plov	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 Rudzu maize A01	150 15	Abavas sniegs ar saldo mērci A01, A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	50\50 150 15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15		
Launags	Olu kultenis A03, A07	60	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru A07	200	Pārslas ar jogurtu A07	20\150	Cepta maizīte ar sieru A01, A07	40	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								
Enerģētiskā 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!

Ēdienkarte bez piena produktiem(sviests iekļauts) 3-6 g./13.04.2026. - 17.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	13.04.2026.		14.04.2026.		15.04.2026.		16.04.2026.		17.04.2026.	
		1 porc.gr		1 porc.gr		1 porc.gr		1 porc.gr		1 porc.gr
Brokastis	Pirmdiena/13.04.2026..		Otrdiena/14.04.2026.		Trešdiena/15.04.2026..		Ceturtdiena/16.04.2026.		Piektdiena/17.04.2026.	
	Mandeļu piena zupa ar auzu pārslām A01	200	Rīsu pārslu biežputra mandeļu pienā ar ievārijumu	150\10	Cūkgaļas cīsiņi(90% gaļas)	40	Mannā biežputra mandeļu pienu ar ievārijumu A01	150\10	Kukurūzas biežputra mandeļu pienā ar ievārijumu	150\10
	Sviestmaize ar vārīto desu bērniem A01, A07	20\5\10	Sviestmaize ar svaigu gurķi A01, A07	20\5\20	Sviestmaize A01, A07	20\5	Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07	20\5\20	Ābols	100
Pusdienas	Zivju zupa A04	150			Frikadeļu zupa	150	Gurķu zupa A01	150	Svaigu kāpostu borščs	150
	Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem A01	50\150	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem A01	50\150	Mandeļu piena pankūkas ar ievārijumu A01, A03	200\20	Vistas gaļas plovš	150	Baltmaizes sacepums ar saldo mērci A01, A03	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	Graudzētas pārslas ar saldo mērci A01	50\50	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150		
	Rudzu maize A01	15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15		
Launags	Cepta ola A03	40	Dārzeņu zupa	200	Pārslas ar mandeļu pienu	20\150	Sviestmaize ar gaļas ruleti A01, A07	20\5\10	Kartupeļu pankūkas A01, A03	150
	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	Tēja	150
	Tēja	150					Tēja	150		
	Ābols	100								
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	32,3	Olbaltumvielas	22,0	Olbaltumvielas	30,9	Olbaltumvielas	23,6	Olbaltumvielas	29,2
	Tauki	34,7	Tauki	33,9	Tauki	41,1	Tauki	31,8	Tauki	33,0
	Ogļhidrāti	110,2	Ogļhidrāti	119,7	Ogļhidrāti	118,8	Ogļhidrāti	129,6	Ogļhidrāti	101,9
	Kcal	933	Kcal	916	Kcal	1023	Kcal	949	Kcal	888
	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!