

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

**Kompleksā ēdienkarte (1.- 4.klase)
13.04.2026. - 17.04.2026.**



SIA "Saltums Kandavā"

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

Pirmdiena 13.04.2026.						
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, 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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	24,4	26,1	76,9	652	

Otrdiena 14.04.2026.						
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 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	15	0,9	0,2	7,1	34	A01
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	18,0	27,1	71,6	620	

Trešdiena 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	200\10	10,0	12,7	7,2	184	A07
Rauga pankūkas ar ievārijumu	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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	20,0	27,1	68,4	622	

Ceturtdiena 16.04.2026.						
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 17.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	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
Energētiskā 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)

13.04.2026. - 17.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 13.04.2026.						
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr		24,4	26,1	76,9	652

Otrdiena 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80\200	13,6	13,2	36,6	327	A01
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
Mannā biezu putra 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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr		19,2	23,1	67,4	596

Trešdiena 15.04.2026.						
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		18,7	24,1	58,0	591

Ceturtdiena 16.04.2026.						
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		15,4	19,4	79,4	558

Piektdiena 17.04.2026.						
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 9 gr		21,0	18,5	58,9	545

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskola "Spārni" direktore

Silva Vēvere

Bez glutēna kompleksā ēdienkarte (1. - 4.klase)

13.04.2026. - 17.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"

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



Pirmdiena 13.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju zupa	200	3,9	2,6	34,8	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	
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	24,9	26,3	83,6	675	

Otrdiena 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80\200	13,6	13,2	36,6	327	A07
KĪnas 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	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 7 gr	18,7	27,4	80,3	663	

Trešdiena 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadēļu 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	
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	22,1	28,3	88,9	727	

Ceturtdiena 16.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Ol.balt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 3 gr	16,7	23,6	88,8	632	

Piektdiena 17.04.2026.						
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 BG miltiem un saldo mērci	150\150	16,8	14,0	39,8	376	A03, A07
Bezglutena rīsu galete	20	1,6	0,5	15,8	77	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	25,6	23,8	69,5	623	

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"

Kompleksā ēdienkarte (5. - 9.klase)

13.04.2026. - 17.04.2026.

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



Pirmdiena 13.04.2026.						
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	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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr		27,8	27,5	98,5	766

Otrdiena 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\250	17,1	16,6	45,6	408	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	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr		22,5	30,7	87,7	736

Trešdiena 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr		26,2	34,6	79,4	758

Ceturtdiena 16.04.2026.						
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	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
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 2 gr		21,8	27,1	111,7	785

Piektdiena 17.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	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	200\200	22,4	18,6	53,1	502	A01, A03, A07
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 9 gr		31,5	28,3	81,2	741

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 (5. - 9.klase)

13.04.2026. - 17.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"

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



Pirmdiena 13.04.2026.						
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	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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	27,8	27,5	98,5	766	

Otrdiena 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\250	17,1	16,6	45,6	408	A01
Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
Mannā biezu putra 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	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	23,7	26,7	83,5	712	

Trešdiena 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa ar krējumu	300	15,1	19,0	10,1	280	
Mandeļu piena pankūkas ar ievārījumu	200\30	8,0	13,2	60,2	402	A01, A03
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 2 gr	25,1	32,6	85,4	754	

Ceturtdiena 16.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa ar krējumu	200	3,4	4,1	16,8	119	A01
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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	21,7	26,1	111,6	775	

Piektdiena 17.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs	300	7,2	12,4	28,5	273	
Baltmaizes-ābolu sacepums ar saldo mērci	150\150	13,2	11,0	38,3	362	A01, A03
Rudzu maize	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 9 gr	22,3	23,8	81,0	704	

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"

Kompleksā ēdienkarte (1. - 3.kurss)

13.04.2026. - 17.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdienā 13.04.2026.						
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\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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	29,3	28,9	109,0	826	

Otrdienā 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	120\250	19,5	19,9	47,1	454	A01, A07
Ķīnas 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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 6 gr	26,4	35,2	99,6	838	

Trešdienā 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	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
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,5	35,0	94,7	827	

Ceturtdienā 16.04.2026.						
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	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
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 3 gr	23,3	28,7	122,5	848	

Piektdienā 17.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Svaigu kāpostu borščs ar krējumu	300\20	11,1	14,9	21,2	264	A07
Biezpiena-ābolu sacepums 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
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	36,7	34,2	98,0	880	

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)

13.04.2026. - 17.04.2026.

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



Pirmdiena 13.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	27,7	28,7	101,1	805	

Otrdiena 14.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 7 gr	24,8	35,0	91,7	801	

Trešdiena 15.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,5	37,0	94,8	848	

Ceturtdiena 16.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 3 gr	22,0	30,4	114,9	821	

Piektdiena 17.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
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	
Energētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	32,9	30,1	92,4	813	

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