



Ēdienkarte 1. - 4.klase /20.04.2026. - 24.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"

	Pirmdiena/20.04.2026.		Otrdiena/21.04.2026.		Trešdiena/22.04.2026.		Ceturtdiena/23.04.2026.		Piektdiena/24.04.2026.	
		porc.gr		porc.gr		porc.gr		porc.gr		porc.gr
Brokastis			Rīsu pārslu biežputra ar ievārījumu A07 Sviestmaize ar sieru A01, A07 Tēja	200\20 20\5\15 200	Piecgraudu biežputra ar ievārījumu A01, A07 Sviestmaize ar svaigu gurķi A01,A07 Tēja	200\20 20\5\20 200	Manna biežputra ar ievārījumu A01, A07 Sviestmaize ar bumbieris A01,A07 Tēja	200\20 20\5\100 200	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu A07 Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07 Tēja	200\20 20\5\40 200
Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu A01, A03, A07 Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01, A07 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200\10 80\150 80 200 30	Zivju zupa A04 Vistas gaļas mērce ar kartupeļu biezeni A01,A07 Biešu salāti ar eļļu Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 100\200 80 200 30	Vistas gaļas kotlete A01 Vārīti kartupeļi ar silto mērci A01, A07 Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu Šokolādes ķīselis ar pienu A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	80 200\60 80 100\100 200 30	Šķelto zirņu zupa ar krējumu A07 Cūkgaļas plov Burkānu salāti ar eļļu Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200\10 150 80 200 30	Siera dārzeņu zupa A07 Sautēta cūkgaļa mērcē ar vārītiem makaroniem A01, A07 Biešu salāti ar krējumu A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 100\150 80 200 30
Launags	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu A01, A07 Tēja	200\20 200	Pārslas ar jogurtu A07 Ābols	30\150 100	Piena zupa ar rīsiem A07 Kliju maize ar kausēto sieru A01, A07	200 20\10	Biezpiena plācenīši ar krējumu A01, A03, A07 Tēja	50\10 200		
Vakariņas	Biešu zupa ar krējuma A07 Rudzu maize ar sviestu A01, A07 Banāns A12	200\10 30\5 200	Pupiņu-gaļas sautējums A07 Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu A07 Dzērveņu dzēriens	200 80 200	Cūkgaļas strogonovs ar vārītiem griķiem A01, A07 Burkānu salāti ar krējumu A07 Tēja	80\150 80 200	Vistas gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem A01, A07 Biešu salāti ar krējumu A07 Kefīrs A07	80\200 80 100		
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	41,8	Olbaltumvielas	56,5	Olbaltumvielas	56,3	Olbaltumvielas	59,9	Olbaltumvielas	31,3
	Tauki	52,7	Tauki	66,7	Tauki	61,5	Tauki	68,1	Tauki	37,1
	Ogļhidrāti	183,5	Ogļhidrāti	213,6	Ogļhidrāti	200,8	Ogļhidrāti	215,4	Ogļhidrāti	122,8
	Kcal	1391	Kcal	1723	Kcal	1600	Kcal	1746	Kcal	957
	sāls 2 gr\cukurs 5 gr		sāls 3 gr\cukurs 5 gr		sāls 2 gr\cukurs 12 gr		sāls 3 gr\cukurs 6 gr		sāls 2 gr\cukurs 1 gr	

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

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta "Lamiņu muiža", Lamiņi, Pūres pagasts, Tukuma novads

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" iestādes direktore
Silva Vēvere

Ēdienkarte 5. - 9.klase /20.04.2026. - 24.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"

Brokastis	Pirmdiena/20.04.2026.	porc.gr	Otrdiena/21.04.2026.	porc.gr	Trešdiena/22.04.2026.	porc.gr	Ceturtdiena/23.04.2026.	porc.gr	Piektdiena/24.04.2026.	porc.gr
				Risu pārslu biezputra ar ievārījumu A07 Sviestmaize ar sieru A01,A07 Tēja	200\20 40\10\30 200	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu A07 Sviestmaize ar svaigu gurķi A01,A07 Tēja	200\20 40\10\30 200	Mannā biezputra ar ievārījumu A01, A07 Sviestmaize \ bumbieris A01,A07 Tēja	200\20 40\10\100 200	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu A01, A07 Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07 Tēja
Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu A01, A03, A07 Maltās gaļas mērce ar vāriem griķiem A01, A07 Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	200\10 80\150 80	Zivju zupa A04 Vistas gaļas mērce ar kartupeļu biezeni A01,A07 Biešu salāti ar eļļu	200 120\250 80	Vistas gaļas kotlete A01 Vārīti kartupeļi ar silto mērci A01, A07 Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	80 250\60 80	Šķelto zirņu zupa ar krējumu A07 Cūkgaļas plov Burkānu salāti ar eļļu	200\10 200 80	Siera dārzeņu zupa A07 Sautēta cūkgāja mērcē ar vāriem makaroniem A01, A07 Biešu salāti ar krējumu	200 100\200 80
	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30	Šokolādes ķīselis ar pienu A01, A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	100\100 200 30	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30	A07 Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	200 30
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu A01, A07 Tēja	250\20 200	Pārslas ar jogurtu A07 Ābols	40\200 100	Piena zupa ar rīsiem A07 Kliju maize ar kausēto sieru A01, A07	200\100 40\30	Biezpiena plācenīši ar krējumu A01, A03, A07 Tēja	100\10 200		
	Biešu zupa ar krējuma A07 Rudzu maize ar sviestu A01, A07 Banāns A12	300\20 30\5 200	Pupiņu-gaļas sautējums A07 Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu A07 Dzērveņu dzēriens	300 80 200	Cūkgāļas stroganovs ar vāriem griķiem A01, A07 Burkānu salāti ar krējumu A07 Tēja	100\150 80 200	Vistas gaļas mērce ar vāriem kartupeļiem A01, A07 Biešu salāti ar krējumu A07 Kefirs A07	100\200 80 150		
	Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Kcal	50,3 62,1 224,5 1676	Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Kcal	72,0 84,0 265,4 2152	Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Kcal	72,6 77,9 267,0 2076	Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Kcal	81,5 93,5 262,6 2265	Olbaltumvielas Tauki Ogļhidrāti Kcal	39,9 47,5 158,9 1231
Enerģētiskā vērtība	sāls 3 gr\cukurs 5 gr	sāls 3 gr\cukurs 5 gr	sāls 3 gr\cukurs 13 gr	sāls 3 gr\cukurs 9 gr	sāls 2 gr\cukurs 1 gr					

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