



Ēdienkarte 3-6 g./ 20.04.2026. - 24.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	1		1		1		1		1	
	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
Brokastis	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Biezpiens ar krējumu A07	60	Mannā biežputra ar ievārījumu A01, A07	150\10	Rīsu pārslu biežputra 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-zirnīšu 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	Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	50
	Ķīnas kāpostu 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 biežputra 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 Tēja	100 150	Dzeramais jogurts A07	150	Piens A07	150	Kakao A07	100
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	

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"

Ēdienkarte bez piena produktiem(sviests iekļauts) 3-6 g./20.04.2026. - 24.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Vārtu iela 3, Tukums

	1		1		1		1			
	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
Brokastis	Kukurūzas biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu A01	150\10	Auzu pārslu biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu A01	150\10	Dārzenu salāti A03	80	Mannā biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu A01	150\10	Rīsu pārslu biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu	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 svaigu gurķi A01, A07	20\5\10
	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Skābeņu zupa A01, A03	150	Biešu zupa	150	Zivju plācenīši A01, A03, A04	50	Kartupeļu-zirnīšu zupa	150	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem A01	50\150
	Makaroni ar gaļu A01	150	Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01	50\100	Kartupeļu biezenis ar silto mērci A01	150\40	Viltotie kāpostu tīteņi	150	Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	50
	Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	50	Burkānu salāti ar eļļu	50	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu Rīsu biezputra mandeļu pienā ar saldo mērci	50	Biešu salāti ar eļļu	50	Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	60\60
	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	80\80	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150
	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	150	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15
Launags	Mandeļu piena zupa ar rīsiem	200	Kartupeļu sacepums zemnieku gaumē A03	150	BL smalkmaizīte A01, A03, A07	60	Mandeļu piena pankūkas ar ievārījumu A01, A03	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 Tēja	100 150	Tēja	150	Tēja	150	Kakao mandeļu pienā	100
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	34,0	Olbaltumvielas	31,4	Olbaltumvielas	31,0	Olbaltumvielas	29,0	Olbaltumvielas	28,7
	Tauki	37,0	Tauki	37,2	Tauki	35,3	Tauki	40,4	Tauki	32,1
	Ogļhidrāti	141,5	Ogļhidrāti	118,3	Ogļhidrāti	103,7	Ogļhidrāti	115,9	Ogļhidrāti	127,1
	Kcal	1060	Kcal	966	Kcal	862	Kcal	980	Kcal	924
	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	

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