

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore

Silva Vēvere



SIA "Saltums Kandavā"

Kompleksā ēdienkarte (1.- 4.klase)

20.04.2026. - 24.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	200\10	4,5	7,4	14,6	151	A01, A03, A07
Makaroni ar sieru	150	15,2	8,9	51,7	352	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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	21,5	19,7	77,5	586	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	80\100	12,7	13,3	39,7	332	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
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	20,1	27,1	64,7	588	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A01, A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	200\60	5,7	7,9	32,2	228	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	5,0	5,1	70	
Rīsu biezputra ar saldo mērci	80\80	2,7	2,8	27,6	146	A07
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 2 gr\cukurs 4 gr	27,7	28,5	75,4	675	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa ar krējumu	200\10	3,7	5,4	11,6	112	A07
Viltotie kāpostu tīteņi	200	12,4	13,2	36,6	316	A07
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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	18,6	22,9	65,1	544	

Piektdiena 24.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\200	16,0	16,5	38,0	372	A01, A07
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	80	1,0	7,1	5,6	91	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	A07
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 10 gr	22,8	28,3	69,5	630	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Piena diētas kompleksā ēdienkarte (1. - 4.klase)
20.04.2026. - 24.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"



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

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa	200	4,2	5,4	14,2	130	A01, A03
Makaroni ar gaļu	150	14,8	9,5	48,9	348	A01
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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	20,8	18,3	74,3	561	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa	200	5,4	7,5	12,3	140	
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	80\100	12,5	13,1	37,7	312	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 2 gr	19,6	24,9	62,3	547	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A03, A04
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	200\60	5,7	7,9	32,2	228	
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	5,0	5,1	70	
Rīsu biezputra mandeļu pienā ar saldo mērci	80\80	2,8	2,6	25,7	128	
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 2 gr\cukurs 4 gr	27,8	28,3	73,5	657	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa	200	3,4	3,4	11,2	91	
Viltotie kāpostu tīteņi	200	12,2	13,0	36,4	306	
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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	18,1	20,7	64,5	513	

Piektdiena 24.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\200	15,8	16,3	37,8	362	A01
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	80	0,7	4,1	4,3	58	
Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	
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 10 gr	22,3	25,1	68,0	587	

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 glutēna (1.- 4.klase)

20.04.2026. - 24.04.2026.

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	200\10	4,5	7,4	14,6	151	A03, A07
BG makaroni ar sieru	150	15,2	8,9	51,7	352	A07
Kīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	10	0,8	0,3	7,9	38	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	21,4	19,8	78,3	590	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	80\100	12,7	13,3	39,7	332	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 gaļe	10	0,8	0,3	7,9	38	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	20,0	27,2	65,5	592	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	200\60	5,7	7,9	32,2	228	A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	5,0	5,1	70	
Rīsu biezputra ar saldo mērci	80\80	2,7	2,8	27,6	146	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	10	0,8	0,3	7,9	38	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 4 gr	27,6	28,6	76,2	679	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa ar krējumu	200\10	3,7	5,4	11,6	112	A07
Viltotie kāpostu tīteņi	200	12,4	13,2	36,6	316	A07
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	10	0,8	0,3	7,9	38	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	18,5	23,0	65,9	548	

Piektdiena 24.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\200	16,0	16,5	38,0	372	A07
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	80	1,0	7,1	5,6	91	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	10	0,8	0,3	7,9	38	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 10 gr	22,7	28,4	70,3	634	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Kompleksā ēdienkarte (5.- 9.klase)
20.04.2026. - 24.04.2026.



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

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	200\10	4,5	7,4	14,6	151	A01, A03, A07
Makaroni ar sieru	220	22,3	13,0	75,8	517	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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	29,6	24,0	108,7	786	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	80\150	14,5	13,6	56,9	412	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 2 gr	22,9	27,6	89,0	703	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A01, A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	200\60	5,7	7,9	32,2	228	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	5,0	5,1	70	
Rīsu biezputra ar saldo mērci	80\80	2,7	2,8	27,6	146	A07
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 2 gr\cukurs 4 gr	28,7	28,7	82,5	710	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa ar krējumu	200\10	3,7	5,4	11,6	112	A07
Viltotie kāpostu tīteņi	300	18,5	19,9	54,8	475	A07
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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	25,7	29,8	90,4	738	

Piektdiena 24.04.2026.						
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
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	80	1,0	7,1	5,6	91	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	A07
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 10 gr	24,9	28,6	84,2	701	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Piena diētas kompleksā ēdienkarte (5. - 9.klase)

20.04.2026. - 24.04.2026.

SIA "Saltums Kandavā"



Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa	200	4,4	7,3	14,5	141	A01, A03
Makaroni ar gaļu	220	22,3	13,0	75,8	517	A01
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	80	0,8	3,2	3,2	46	
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	29,5	23,9	108,6	776	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa	200	5,6	9,4	12,6	161	
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	80\150	14,5	13,6	56,9	412	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	30	1,9	0,4	14,2	69	A01
Energētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	22,8	27,5	88,9	703	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A01, A03, A04
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	200\60	5,7	7,9	32,2	228	A01
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,0	5,0	5,1	70	
Rīsu biezputra mandeļu pienā ar saldo mērci	80\80	2,7	2,8	27,6	146	
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 4 gr	28,7	28,7	82,5	710	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa	200	3,6	5,3	11,5	102	
Viltotie kāpostu tīteņi	300	18,5	19,9	54,8	475	
Biešu salāti ar eļļu	80	1,5	4,1	8,9	79	
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	25,6	29,7	90,3	728	

Piektdiena 24.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100\250	17,1	16,6	45,6	408	A01
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	80	1,0	7,1	5,6	91	
Šokolādes ķīselis ar mandeļu pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	
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 10 gr	24,9	28,6	84,2	701	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Kompleksā ēdienkarte (1. - 3.kurss)
20.04.2026. - 24.04.2026.



Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	300\20	7,0	12,1	22,2	235	A01, A03, A07
Makaroni ar sieru	220	22,3	13,0	75,8	517	A01, A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	100	1,0	4,1	4,1	57	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	33,6	29,9	126,7	926	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griķiem	100\150	16,8	16,7	58,1	456	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
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 2 gr	26,7	32,1	100,7	807	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A01, A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	250\60	6,8	9,1	39,0	271	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,2	6,3	6,4	88	
Rīsu biezputra ar saldo mērci	100\100	3,4	3,5	34,6	182	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 6 gr	32,0	32,2	107,1	852	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa ar krējumu	200\10	3,7	5,4	11,6	112	A07
Viltotie kāpostu tīteņi	300	18,5	19,9	54,8	475	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,4	31,1	102,1	803	

Piektdiena 24.04.2026.						
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
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	100	1,2	8,9	7,0	114	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Rudzu maize	50	3,2	0,7	23,7	114	A01
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	28,8	34,0	96,6	815	

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

APSTIPRINU:

Tukuma novada pamatskolas "Spārni" direktore
Silva Vēvere

Bez glutēna kompleksā ēdienkarte (1. - 3.kurss)
20.04.2026. - 24.04.2026.



SIA "Saltums Kandavā"

Tukuma novada pamatskola "Spārni"

izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 20.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa ar krējumu	200\10	4,4	7,2	14,4	141	A03, A07
BG makaroni ar sieru	250	22,3	23,0	75,8	522	A07
Ķīnas kāpostu-paprikas salāti ar eļļu	100	1,0	4,1	4,1	57	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 1 gr	29,4	34,8	111,0	800	

Otrdiena 21.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	200\10	5,7	9,5	12,7	161	A07
Vistas gaļas mērce ar vārītiem griekiem	120\150	16,8	16,7	58,1	502	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 gaļe	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 2 gr	25,1	31,9	92,8	816	

Trešdiena 22.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,5	194	A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	250\60	6,8	9,1	39,0	271	A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,2	6,3	6,4	88	
Rīsu biezputra ar saldo mērci	100\100	3,7	6,2	32,3	172	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 6 gr	30,7	34,7	96,9	805	

Ceturtdiena 23.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu-zirnīšu zupa ar krējumu	300\20	5,2	7,1	16,6	165	A07
Viltotie kāpostu tīteņi	300	18,5	19,9	54,8	475	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	5,1	11,1	99	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 1 gr\cukurs 2 gr	27,3	32,6	99,2	819	

Piektdiena 24.04.2026.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	150\250	20,2	21,9	52,2	484	A07
Burkānu salāti ar sēkliņām un eļļu	100	1,2	8,9	7,0	114	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	17,9	130	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,0	0,9	3	
Bezglutena rīsu gaļe	20	1,6	0,5	15,8	77	
Enerģētiskā vērtība	sāls 2 gr\cukurs 10 gr	27,9	35,8	93,8	808	

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