



Ēdienkarte bez piena produktiem 3-6 g./25.05.2026. - 29.05.2026.

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

	1		1		1		1		1	
	Pirmdiena/25.05.2026.	porc.gr	Otrdiena/26.05.2026.	porc.gr	Trešdiena/27.05.2026.	porc.gr	Ceturtdiena/28.05.2026.	porc.gr	Piektdiena/29.05.2026.	porc.gr
Brokastis	Prošas biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu	150\10	Rīsu biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu	150\10	Cepta ola A03	40	Kukurūzas biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu	150\10	Piecgraudu biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu A01	150\10
	Sviestmaize ar vārītu olu A01, A03, A07	20\5\20	Banāns A12	100	Sviestmaize A01, A07	20\5	Sviestmaize ar vārīto desu A01, A07	20\5\8	Sviestmaize ar gaļas ruleti A01, A07	20\5\10
	Tēja	150	Tēja	150	Kafija ar mandeļu pienu	100	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Frikadeju zupa	150			Biešu zupa	150	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm A01	150	Zivju zupa A04	150
	Vistas gaļas plovs	150	Sautēta cūkgaļa mērcē ar vārītiem kartupeļiem A01	50\150	Vistas gaļas kotlete A01, A03	50	Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01	50\100	Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem A01	50\100
	Burkānu salāti ar eļļu	50	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	50	Vārīti kartupeļi ar silto mērci A01	150\40	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	Biešu salāti ar eļļu	50
	Ūdens ar citronu	150	Graudzētas pārsļas ar saldo mērci	60\60	Burkānu salāti ar sēkliņām	50	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150
	Rudzu maize A01	15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Ūdens ar citronu Rudzu maize A01	150 15	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15
Launags	Mandeļu piena pankūkas ar ievārījumu A01, A03	100\10	Mandeļu piena zupa ar nūdelēm	200	Mannā biezputra mandeļu pienā ar ievārījumu A01	200\10	Pārsļas ar mandeļu pienu	20\150	Dārzeņu salāti A03	80
	Tēja	150	Kliju maize ar sviestu un vārīto desu A01, A07	20\5\8	Tēja	150	Bumbieris	100	Kliju maize ar sviestu A01, A07 Tēja	20\5 150
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	27,5	Olbaltumvielas	27,3	Olbaltumvielas	31,2	Olbaltumvielas	29,4	Olbaltumvielas	33,6
	Tauki	38,8	Tauki	32,0	Tauki	36,0	Tauki	27,5	Tauki	36,5
	Ogļhidrāti	111,7	Ogļhidrāti	138,6	Ogļhidrāti	97,0	Ogļhidrāti	135,0	Ogļhidrāti	103,5
	Kcal	975	Kcal	966	Kcal	898	Kcal	955	Kcal	909
	sāls 1 gr\cukurs 5 gr		sāls 1 gr\cukurs 9 gr		sāls 2 gr\cukurs 3 gr		sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 2 gr\cukurs 2 gr	

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



Ēdienkarte 3-6 g./25.05.2026. - 29.05.2026.

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

	1		1		1		1		1	
	Pirmdiena/25.05.2026.	porc.gr	Otrdiena/26.05.2026.	porc.gr	Trešdiena/27.05.2026.	porc.gr	Ceturtdiena/28.05.2026.	porc.gr	Piektdiena/29.05.2026.	porc.gr
Brokastis	Prosas biežputra ar ievārījumu A07	150\10	Rīsu biežputra ar ievārījumu A07	150\10	Olu kultenis A03, A07	60	Kukurūzas biežputra ar ievārījumu A07	150\10	Piecgraudu biežputra ar ievārījumu A01, A07	150\10
	Baltmaize ar kausēto sieru A01, A07	20\10	Banāns A12	100	Sviestmaize A01, A07	20\5	Sviestmaize ar sieru A01, A07	20\5\8	Sviestmaize ar gaļas ruleti A01, A07	20\5\10
	Tēja	150	Tēja	150	Kafija ar pienu A07	100	Tēja	150	Tēja	150
Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu A07	150\5	Sautēta cūkgaļa mērcē ar vārītiem kartupeļiem A01, A07	50\150	Biešu zupa ar krējumu A07	150\5	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm A01	150	Zivju zupa A04	150
	Vistas gaļas plov	150			Vistas gaļas kotlete A01, A03	50	Maltās gaļas mērce ar vārītiem griķiem A01, A07	50\100	Vistas gaļas mērce ar vārītiem makaroniem A01, A07	50\100
	Burkānu salāti ar eļļu	50	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu un zaļumiem	50	Vārīti kartupeļi ar silto mērci A01, A07	150\40	Ķīnas kāpostu salāti ar eļļu	50	Biešu salāti ar eļļu	50
	Ūdens ar citronu	150	Jogurta krems ar saldo mērci A07	60\60	Burkānu salāti ar sēkliņām	50	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150
	Rudzu maize A01	15	Ūdens ar citronu	150	Ūdens ar citronu	150	Rudzu maize A01	15	Rudzu maize A01	15
Launags	Rauga pankūkas ar skābo krējumu A01, A03, A07	100\10	Piena zupa ar nūdelēm A07	200	Mannā biežputra ar ievārījumu A01, A07	200\10	Pārslas ar jogurtu A07	20\150	Biezpiens ar krējumu A07	60
	Kakao A07	100	Kliju maize ar sviestu un vārīto desu A01, A07	20\5\8	Tēja	150	Bumbieris	100	Kliju maize ar sviestu A01, A07	20\5
Enerģētiskā vērtība	Olbaltumvielas	29,5	Olbaltumvielas	28,3	Olbaltumvielas	32,2	Olbaltumvielas	30,4	Olbaltumvielas	34,6
	Tauki	40,3	Tauki	33,0	Tauki	38	Tauki	29,5	Tauki	38,5
	Ogļhidrāti	121,7	Ogļhidrāti	142,6	Ogļhidrāti	98,0	Ogļhidrāti	145,0	Ogļhidrāti	105,5
	Kcal	985	Kcal	986	Kcal	907	Kcal	965	Kcal	919
	sāls 1 gr\cukurs 5 gr		sāls 1 gr\cukurs 9 gr		sāls 2 gr\cukurs 3 gr		sāls 1 gr\cukurs 2 gr		sāls 2 gr\cukurs 2 gr	

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