

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **1.-4.klašu audzēkņi**
 Periods no: **11.12.2017**
 Periods līdz: **15.12.2017**



Bezglutēna diēta

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,7	5,3	14,6	129
		Makaroni (bezglutēna) ar gaļu un dārzeņiem		200	15,5	18,9	45,4	414
		Burkānu salāti ar rozīnēm	*A012	50	0,8	2,1	4,9	42
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		"Rāmkalnu" dzēriens		200	0,1	0	19,1	77
<i>Kopā:</i>					23,9	26,7	101,8	743
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200	6,6	5,8	19,6	157
		Teftelis ar kartupeļu biezeni		60/150	12,6	20,4	28,7	349
		Biešu – marinētu gurķu salāti		50	0,6	2,8	4,5	46
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,1	21,1	87
<i>Kopā:</i>					22,9	29,7	98,2	752
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar vārtiem rīsiem	*A07	70/110	14,9	18,9	36,7	377
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,6	2,8	2,5	38
		Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	70/20	9,5	5,3	23,8	181
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	15,2	62
<i>Kopā:</i>					27,2	27,4	96	739
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		200	5,1	5,4	18,8	144
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		220	12,9	22,4	24,2	350
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0,8	2,5	2,1	34
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0	18,6	76
<i>Kopā:</i>					21,8	30,9	88	717
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	200	4,1	7,9	19,8	167
		Cepta vistas fileja (ar bezglutēna miltiem) ar kartupeļu – burkānu biezeni	*A03;A07	65/150	15,9	14,2	27,6	302
		Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50	0,8	3,1	3,4	45
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,1	0	24,1	97
<i>Kopā:</i>					23,5	25,8	99,2	723

Papildus LAD programma "Skolas piens"; "Skolas auglis"

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) 2.pielikumu

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	700-800	18-30	24-31	88-110