



# Āgenskalna sākumskola

## 1.-4.klašu audzēkņi

28.05.2018

31.05.2018

### Bezglutēna diēta

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	200	6,3	8,1	16,5	164
		Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	150/35	15,2	17,3	43,1	389
		Burkānu – redīsu salāti		50	0,7	2,6	4,1	43
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
		<i>Kopā:</i>					<b>24,1</b>	<b>28,4</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,7	5,3	14,6	129
		Cūkgaļas kotlete (bez baltmaizes) ar kartupeļu biezeni	*A03;A07	50/200	13,2	17,8	32,8	344
		Vitamīnu salāti		70	0,8	4,3	4,5	60
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	14,5	60
<i>Kopā:</i>					<b>22,7</b>	<b>28</b>	<b>90,7</b>	<b>706</b>
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200	6,6	5,8	19,6	157
		Vistu aknu plācenītis ar vārītiem kartupeļiem	*A03;A07	80/180	17,1	20,4	28,8	367
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		70	2,1	3,4	3	51
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
<i>Kopā:</i>					<b>27,8</b>	<b>30,1</b>	<b>87,8</b>	<b>733</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar kartupeļiem, olu un krējumu	*A09;A03;A07	200	4,5	7,6	15,2	147
		Cepts vistas šķiņķītis ar vārītiem rīsiem		80/130	17,4	19,2	40,1	403
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	45
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					<b>24,6</b>	<b>30</b>	<b>97,7</b>	<b>759</b>
Piektdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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