

Mācību iestāde:

**Āgenskalna sākumskola**

Kategorija:

**1.-4.klašu audzēkņi**

Periods no:

**12.02.2018**

Periods līdz:

**16.02.2018****Bezglutēna diēta**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dzelteno zirņu zupa		200	5,1	5,7	18,8	147
		Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	150/35	15,2	14,3	43,1	362
		Kāpostu, ābolu salāti ar riekstiem	*A08	50	1	3,6	3,9	52
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Zemeņu kompots		200	0	0	18,4	74
<i>Kopā:</i>					<b>23,1</b>	<b>24</b>	<b>102</b>	<b>716</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa (bez putrainiem) ar krējumu	*A07	200	3,6	5,6	15,2	126
		Cūkgaļas – biezpiena kotlete (bez baltmaizes) ar vārītiem griķiem	*A03	60/130	20,2	21,1	48,3	464
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		50	1,5	2,8	1,9	39
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Citronu dzēriens	*A012	200	0,2	0,2	7	31
<i>Kopā:</i>					<b>27,3</b>	<b>30,1</b>	<b>90,2</b>	<b>741</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,7	5,3	14,6	129
		Cūkgaļas gulašs (bezglutēna milti) ar dārzeņiem un vārītiem kartupeļiem	*A07	80/150	13,2	19,9	39,4	390
		Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	3,2	5,2	53
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Ābolu - dzērveņu dzēriens		200	0	0	15,6	62
<i>Kopā:</i>					<b>21,6</b>	<b>28,8</b>	<b>92,6</b>	<b>716</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Teftelis ar kartupeļu biezeni		60/150	12,6	20,4	28,7	349
		Burkānu salāti ar linsēklām		50	0,9	3,7	6,9	65
		Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	80/60	3,2	2,1	21,2	117
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Upeņu dzēriens		200	0,4	0	17,5	72
<i>Kopā:</i>					<b>19,7</b>	<b>26,8</b>	<b>98,6</b>	<b>714</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Borščs ar krējumu	*A07	200	3,8	6,2	17,1	139
		Vistas gaļas plov		200	15,2	19,8	41,1	403
		Marinēts gurķis		30	0,3	0,1	0,6	5
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					<b>21,2</b>	<b>26,5</b>	<b>97,1</b>	<b>712</b>

**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