

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **1. - 4. klašu audzēkņi**
 Periods no: **16.10.2017**
 Periods līdz: **20.10.2017**

Bezglutēna diēta

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar krējumu		200	3,1	6,2	14,2	125
Pirmdiena	Pusdienas	Cūkgaļa dārzeņu mērcē ar vārītiem griķiem	*A07	100/130	16,9	19,5	42,5	413
Pirmdiena	Pusdienas	Svaigu burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu		50	0,7	2,6	4,9	46
Pirmdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
Pirmdiena	Pusdienas	Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,2	0	12,4	50
Pirmdiena	Pusdienas	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>					22,9	29,1	96,7	740
Otrdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	200	6,3	8,1	16,5	164
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	150/35	15,2	14,3	43,4	363
Otrdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		40	0,6	2,2	3,3	35
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
Otrdiena	Pusdienas	Karkadē dzēriens		200	0,4	0	12,5	52
Otrdiena	Pusdienas	Skolas piens	*A07	200	5,6	5	9,5	105
<i>Kopā:</i>					29,9	30	103	802
Trešdiena	Pusdienas	Vistu aknu plācenītis ar vārītiem kartupeļiem	*A03;A07	80/180	17,1	19,8	28,8	362
Trešdiena	Pusdienas	Vitamīnu salāti		50	0,6	2,6	3,2	39
Trešdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
Trešdiena	Pusdienas	Skolas piens	*A07	200	5,6	5	9,5	105
Trešdiena	Pusdienas	Auglis (banāns)		100	1,2	0,3	27,2	116
<i>Kopā:</i>					27,1	28,3	93	735
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,7	5,3	14,6	129
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		200	14,6	18	47,2	409
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu		50	1,5	2,5	2,1	37
Ceturtdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
Ceturtdiena	Pusdienas	Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					24,5	26,4	108,7	770

3ned_1-4_BG

Piektdiena	Pusdienas	Sēņu – kartupeļu zupa (bez grūbām) ar krējumu	*A07	200	3,1	6,1	8,3	101
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (bez baltmaizes) un kartupeļu biezeni	*A03;A07	65/150	14,8	17,1	29,4	331
Piektdiena	Pusdienas	Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	2,1	5,2	43
Piektdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
Piektdiena	Pusdienas	Skolas piens	*A07	200	5,6	5	9,5	105
Kopā:					27,2	31	95,3	769

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

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