



Āgenskalna sākumskola

1.-4.klašu audzēkņi

21.05.2018

25.05.2018

Bezglutēna diēta

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200	4,5	6,1	16,2	138
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (ar b/g miltiem), vārīti griķi	*A07	80/130	15,8	18,9	40,4	395
		Burkānu – redīsu salāti		50	0,8	2,8	3,8	44
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0,1	0	19,1	77
<i>Kopā:</i>					23	28,2	97,3	735
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
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		50	1,3	2,4	2,1	35
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	15,2	62
<i>Kopā:</i>					23,7	29,6	94,8	740
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete (ar bezglutēna miltiem), vārīti rīsi, tomātu-zaļumu mērce	*A03;A04	70/130/30	15,5	16,9	42,5	384
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,6	2,8	2,5	38
		Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	70/20	9,5	5,3	23,8	181
		Bezglutēna galetes		20	1,8	0,4	17,8	82
		Upēņu dzēriens		200	0,5	0,1	21,1	87
<i>Kopā:</i>					27,9	25,5	107,7	772
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu (bez putraimēm) un krējumu	*A09;A03;A07	200	4,1	6,7	13,8	132
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		220	14,3	20,3	24,2	337
		Biešu – marinētu gurķu salāti		50	0,6	2,8	4,5	46
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0	18,6	76
<i>Kopā:</i>					22,2	30,8	90,3	727
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	200	4,1	7,9	17,8	159
		Cepta vistas fileja (ar bezglutēna miltiem) ar kartupeļu biezeni	*A03;A07	65/150	15,9	14,3	27,8	304
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	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	25,6	98,1	717

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