

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **5.-6.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.
Pirmdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		250	6,4	7,1	23,5	184
		Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	180/35	16,5	15,1	50,1	402
		Kāpostu, ābolu salāti ar riekstiem	*A08	80	1,6	5,7	6,2	83
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Zemeņu kompots		200	0	0	18,4	74
<i>Kopā:</i>					27,1	28,5	122,5	855
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa (bez putraimiem) ar krējumu	*A07	250	5,3	8,3	19	172
		Cūkgaļas – biezpiena kotlete (bez baltmaizes) ar vārītiem griķiem	*A03	60/160	22,4	22,9	58,1	528
		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>					31,2	34,6	103,8	851
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	7,1	6,6	18,3	161
		Cūkgaļas gulašs (bezglutēna milti) ar dārzeņiem un vārītiem kartupeļiem	*A01;A07	90/180	15,1	21,2	47,3	440
		Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	2,7	5,2	49
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Ābolu - dzērveņu dzēriens		200	0	0	15,6	62
<i>Kopā:</i>					25,7	31,1	110,7	826
Ceturtdiena	Pusdienas	Teftelis ar kartupeļu biezeni		60/200	15,8	23,6	37,1	424
		Burkānu salāti ar linsēklām		100	1,8	7,4	13,7	129
		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>					23,8	33,7	113,8	854
Piektdiena	Pusdienas	Borščs ar krējumu	*A07	250	4,4	7,8	22,6	178
		Vistas gaļas plov		220	16,7	21,7	45,1	443
		Marinēts gurķis		30	0,3	0,1	0,6	5
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					24,1	30,2	113,1	821

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)
5.-12.klase	840-960	21-36	28-37	105-132