

Mācību iestāde:

Āgenskalna sākumskola

Kategorija:

5.-6.klašu audzēkņi

Periods no:

11.12.2017

Periods līdz:

15.12.2017**Bezglutēna diēta**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	7,1	6,6	18,3	161
		Makaroni (bezglutēna) ar gaļu un dārzeņiem		220	17,1	20,8	49,9	455
		Burkānu salāti ar rozīnēm	*A012	50	0,8	2,1	4,9	42
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		'Rāmkalnu' dzēriens		200	0,1	0	19,1	77
<i>Kopā:</i>					27,7	30,1	116,5	848
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	8,3	7,2	24,5	196
		Teftelis ar kartupeļu biezeni		60/200	15,8	23,6	37,1	424
		Biešu – marinētu gurķu salāti		50	0,6	2,8	4,5	46
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,1	21,1	87
<i>Kopā:</i>					27,8	34,3	111,5	866
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar vārītiem rīsiem	*A07	80/150	18,3	21,1	48,3	456
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,6	2,8	2,5	38
		Biezpiena krēms ar ievārijumu	*A07	70/20	9,5	5,3	23,8	181
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	15,2	62
<i>Kopā:</i>					31,4	29,8	114,1	850
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		250	6,4	6,7	23,5	180
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250	14,7	25,8	27,5	401
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0,8	2,5	2,1	34
		Bezglutēna galetes		40	3,2	0,8	32,4	150
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0	18,6	76
<i>Kopā:</i>					25,5	35,8	104,1	841
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250	5,1	9,9	24,8	209
		Cepta vistas fileja (ar bezglutēna miltiem) ar kartupeļu – burkānu biezeni	*A03;A07	65/200	18,8	17,9	32,5	366
		Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		50	0,8	3,1	3,4	45
		Bezglutēna galetes		40	3,2	0,8	32,4	150
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,1	0	24,1	97
<i>Kopā:</i>					28	31,7	117,2	866

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