

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **5. - 6. 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		250	3,9	7,8	24,9	185
Pirmdiena	Pusdienas	Cūkgaļa dārzeņu mērcē ar vārītiem griķiem	*A07	100/150	18	20,6	47,9	449
Pirmdiena	Pusdienas	Svaiņu burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu		50	0,7	2,6	4,9	46
Pirmdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
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>					25,6	32	119,3	868
Otrdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	250	7,8	9,5	20,6	199
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	180/35	16,5	15,1	50,1	402
Otrdiena	Pusdienas	Svaiņu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		40	0,6	2,2	3,3	35
Otrdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
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>					33,5	32,4	120,3	907
Trešdiena	Pusdienas	Vistu aknu plācenītis ar vārītiem kartupeļiem	*A03;A07	80/220	18,3	19,8	35,2	392
Trešdiena	Pusdienas	Vitamīnu salāti		70	0,8	3,6	4,5	54
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)		150	1,8	0,5	40,8	175
<i>Kopā:</i>					29,1	29,5	114,3	839
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	7,1	6,8	18,3	163
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		220	16,1	19,8	51,9	450
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu		50	1,5	2,5	2,1	37
Ceturtdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		40	3,5	0,8	32,4	151
Ceturtdiena	Pusdienas	Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					28,3	29,9	125,2	883

3ned_5-12

Piektdiena	Pusdienas	Sēņu – kartupeļu zupa (bez grūbām) ar krējumu	*A07	250	3,9	7,6	10,4	126
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu (bez baltmaizes) un kartupeļu biezeni	*A03;A07	65/200	15,9	17,3	32,9	351
Piektdiena	Pusdienas	Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	2,1	5,2	43
Piektdiena	Pusdienas	Bezglutēna galetes		40	3,5	0,8	32,4	151
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
Piektdiena	Pusdienas	Skolas piens	*A07	200	5,6	5	9,5	105
				Kopā:	30	32,9	109	852

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>5.-12.klase</i>	<i>840-960</i>	<i>21-36</i>	<i>28-37</i>	<i>105-132</i>