



**Āgenskalna sākumskola**  
**5.-6.klašu audzēkņi**  
**28.05.2018**  
**31.05.2018**

**Bezglutēna diēta**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	250	7,8	9,5	20,6	199	
		Vārīti bezglutēna makaroni ar sieru	*A07	180/35	16,5	17,8	50,1	427	
		Burkānu – redīsu salāti		70	0,9	3,6	5,7	59	
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113	
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82	
							<b>27,9</b>	<b>31,5</b>	<b>121,2</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	8,6	8,6	23,8	207	
		Cūkgaļas kotlete (bez baltmaizes) ar kartupeļu biezeni	*A03;A07	50/220	13,8	18,4	36,4	366	
		Vitamīnu salāti		50	0,6	3,1	3,2	43	
		Bezglutēna galetes		40	3,6	0,8	35,6	164	
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	14,5	60	
							<b>Kopā:</b>	<b>27</b>	<b>30,9</b>
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	8,3	7,2	24,5	196	
		Vistu aknu plācenītis ar vārītiem kartupeļiem	*A03;A07	80/220	18,3	20,6	35,2	399	
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		70	2,1	3,4	3	51	
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113	
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76	
							<b>Kopā:</b>	<b>31,5</b>	<b>31,9</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar kartupeļiem, olu un krējumu	*A09;A03;A07	250	5,6	9,5	19	184	
		Cepts vistas šķiņķītis ar vārītiem rīsiem		80/150	18,2	19,4	46,2	432	
		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 – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82	
							<b>Kopā:</b>	<b>27,3</b>	<b>32,3</b>
Piektdiena	Pusdienas								
					<b>Kopā:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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