



Āgenskalna sākumskola

5.-6.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	250	5,7	7,6	20,3	172
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē (ar b/g miltiem), vārīti griķi	*A07	80/160	16,6	19,1	47,2	427
		Burkānu – redīsu salāti		70	1,1	3,9	5,3	61
		Bezglutēna galetes		30	2,6	0,6	24,3	113
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0,1	0	19,1	77
<i>Kopā:</i>					26,1	31,2	116,2	850
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	8,3	7,2	24,5	196
		Tefelis ar kartupeļu biezeni		60/200	15,8	23,6	36,1	420
		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>					28,6	34,2	107,1	851
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotlete (ar bezglutēna miltiem), vārīti rīsi, tomātu-zaļumu mērce	*A03;A04	70/160/30	16,9	18,9	55,1	458
		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		30	2,6	0,6	24,3	113
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,1	21,1	87
<i>Kopā:</i>					30,1	27,7	126,8	877
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu (bez putrainiem) un krējumu	*A09;A03;A07	250	5,1	7,6	17,3	158
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250	16,3	23,1	27,5	383
		Biešu – marinētu gurķu salāti		50	0,6	2,8	4,5	46
		Bezglutēna galetes		40	3,2	0,8	32,4	150
		Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0	18,6	76
<i>Kopā:</i>					25,8	34,7	105,2	836
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250	5,1	9,9	22,3	199
		Cepta vistas fileja (ar bezglutēna miltiem) ar kartupeļu biezeni	*A03;A07	65/200	18,8	15,6	32,9	347
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	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	29,1	115,8	837

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