



Āgenskalna Valsts ģimnāzija  
7.-12.klašu audzēkņi  
25.03.2019  
29.03.2019

*Bezglutēna diēta*

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Siera – dārzeņu zupa	*A07	250	4	7	14.4	137
		Makaroni (bezglutēna) ar gaļu un dārzeņiem		220	15.2	19.7	46.5	424
		Kāpostu, ābolu salāti ar riekstiem	*A08	100	2.1	7	7.4	101
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	16.2	76
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					<b>23.1</b>	<b>34.1</b>	<b>100.5</b>	<b>801</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas tefteli (BG milti)		80	11.4	18.8	9.9	254
		sarkanajā mērcē		180	3.7	0	27.6	125
		Kartupeļi vārīti		100	1.4	7.1	8.4	103
		Biešu salāti ar eļļu		20	1.8	0.4	16.2	76
		Bezglutēna galetes		70/20	9.5	6.3	23.8	190
		Biezpiena deserts ar ievārījumu	*A07	100	0.4	0.8	9.8	48
		Auglis		200	0.5	0.2	12.4	53
<i>Kopā:</i>					<b>28.7</b>	<b>33.6</b>	<b>108.1</b>	<b>850</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	250	6	10.3	14.1	173
		Vārīts vistas šķiņķis		90	19.2	16.9	0	229
		Vārīti rīsi		150	5	0.7	51	230
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu	*A09	100	1.2	5	6.6	76
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	16.2	76
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
<i>Kopā:</i>					<b>33.3</b>	<b>33.3</b>	<b>100.2</b>	<b>834</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums "Mājas gaumē"		250	16.5	22.6	31.6	396
		Ķīnas kāpostu - dažādu dārzeņu salāti		70	2	4.3	1.9	54
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	16.2	76
		Šokolādes krēms ar ogu mērci	*A07	50/150	2.8	9.7	21	183
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.4	0.5	24.2	103
<i>Kopā:</i>					<b>23.5</b>	<b>37.5</b>	<b>94.9</b>	<b>811</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zirņu zupa		250	6.3	6.9	14.4	145
		Cūkgaļas veltnītis ar ķimenēm (bez baltmaizes); vārīti griķi		65/160	19.9	22.4	43.8	465
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	1.4	5.8	4.4	75
		Bezglutēna galetes		10	0.9	0.2	8.1	38
		Auglis		50	0.2	0.4	4.9	24
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0	0	19.2	77
<i>Kopā:</i>					<b>28.7</b>	<b>35.7</b>	<b>94.8</b>	<b>824</b>

**Papildus LAD programma "Skolas piens"**

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)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147