



**Āgenskalna Valsts ģimnāzija**  
**7.-12.klašu audzēkņi**  
**20.05.2019**  
**24.05.2019**

*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		240	16.6	21.5	50.7	463
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.6	5	6.4	77
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	16.2	76
		Karkadē dzēriens		200	0	0	16	64
<i>Kopā:</i>					<b>24</b>	<b>33.9</b>	<b>103.7</b>	<b>816</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas tefteli (BG milti)	*A07	80	11.4	18.8	9.9	254
		sarkanajā mērcē		180	3.7	0	27.6	125
		Kartupeļi vārīti		70	1	5	5.9	73
		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		50	0.2	0.4	4.9	24
		Auglis		200	5.6	5	9.5	105
<i>Kopā:</i>					<b>33.2</b>	<b>35.9</b>	<b>97.8</b>	<b>847</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 salāti ar saulespuķu sēklām		70	2.5	6.1	7.6	95
		Bezglutēna galetes		20	1.8	0.4	16.2	76
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
		<i>Kopā:</i>					<b>34.6</b>	<b>34.4</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums "Mājas gaumē"	*A07	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		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	*A07	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>

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