

**Kompleksās pusdienas vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem
ar ārsta apstiprinātu diagnozi celiakija. Kopsavilkums 10 dienām.**

		Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
Rudens	Kompleksās pusdienas	Cepta pangasijas fileja (120 g) Kartupeļu-puķkāpostu biezenis (190 g) Tomātu-gurķu salāti (100 g) Augļu salāti ar bezpiedevu jogurtu (230 g) Ābolu-dzērveņu dzēriens (255 g)	Vistas karija zupa (230 g) Rupjmaize bez glutēna (30 g) Griķotto ar sēnēm (295 g) Gurķu salāti (105 g) Ūdens ar apelsīniem (225 g)	Polenta ar tomātiem un sieru (270 g) Rutku salāti (130 g) Rīsu pudiņš ar dzērveņu mērci (255 g) Kefīrs (200 g)	Biešu zupa ar skābo krējumu (250 g) Graudu maize bez glutēna (30 g) Kartupeļu-burkānu biezenis (115 g) Vistas gaļas bumbiņas dārzeņu mērcē (170 g) Kāpostu salāti (85 g) Smiltsērķšķu dzēriens (220 g)	Saldo kartupeļu zupa (260 g) Rupjmaize bez glutēna (30 g) Ķirbja deserts (200 g) Ābols (120 g) Paniņas (200 g)
		Kcal / E% 633 / 35%	Kcal / E% 624 / 35%	Kcal / E% 657 / 35%	Kcal / E% 625 / 35%	Kcal / E% 636 / 35%
Ziema	Kompleksās pusdienas	Liellopu gaļa dārzeņu mērcē (150 g) Kartupeļu-spinātu biezenis (150 g) Burkānu-rutku salāti (135 g) Cepts ābols ar bezglutēna auzu pārslām (190 g) Kefīrs ar dzērvenēm (215 g)	Dārzeņu biezzupa (270 g) Rudzu maize bez glutēna (30 g) Vārīti griķi (100 g) Dārzeņu-vistas gaļas bumbiņas (100 g) Biešu-ābolu salāti (130 g) Smiltsērķšķu dzēriens (220 g)	Pupiņu zupa ar skābo krējumu (265 g) Graudu maize bez glutēna (30 g) Biezpiena sacepums ar bezpiedevu jogurtu (200 g) Ābols (120 g) Ūdens ar apelsīniem (225 g)	Mencas fileja dārzeņu mērcē (250 g) Krāsni cepti kartupeļi (84 g) Kāpostu-burkānu salāti (105 g) Enerģijas batoniņš (70 g) Bumbieris (120 g) Melnā tēja ar citronu (205 g)	Dārzeņu zupa ar skābo krējumu (265 g) Rupjmaize bez glutēna (30 g) Cūkgaļas plov (225 g) Sarkano kāpostu salāti (130 g) Paniņas ar avenēm (215 g)
		Kcal / E% 633 / 35%	Kcal / E% 720 / 35%	Kcal / E% 621 / 35%	Kcal / E% 650 / 35%	Kcal / E% 630 / 35%

* E% rēķināts no kopējās dienā ieteicamās enerģētiskās vērtības (1390-2140 kcal).