

**ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem****Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biezputra *	300	8.6	3.4	38.0	219	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B2 Vārīta ola, kliju maize*	1/50	11.9	13.4	23.2	287	L1 Biezpiens *	100	13.8	13.3	2.2	132
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Auzu cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304
P1 Buljons ar zaļumiem*	300	2.8	3.6	13.2	93	V1 Dārzenu sautējums ar gaļu*	350	17.0	10.8	28.4	293
P2 Sautēti tefteli ar kāpostiem*	100/20	14.6	10.0	25.1	313	V2 Kliju maize*	50	8.0	1.3	31.4	182
P3 Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Svaigu dārzenu salāti*	80	2.8	3.4	6.8	81						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	21.2	16.8	61.2	511	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	25.9	12.1	59.9	479
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	37.5	20.6	110.8	947						
Kopā: Launags(L)	E18%	18.7	23.1	51.2	436	<b>KOPĀ:</b>	<b>103.2</b>	<b>72.6</b>	<b>283.1</b>	<b>2372</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 335.8 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 142 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5 Rudzu maize*	50	1.8	0.2	3.2	49
B2 Kliju maize ar sieru*	50/50	17.4	15.8	22.5	311	L1 Svaigu gurķu-tomātu salāti*	100	0.4	3.0	1.3	34
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	3.3	2.4	4.8	54	L2 Auzu cepumi*	50	7.0	14.0	70.0	434
P1 Dārzenu zupa*	300	3.9	0.3	25.4	109	V1 Kabaču sacepums ar gaļu*	300	13.0	22.9	14.8	354
P2 Tvaicēta vistas gaļa*	130	32.0	28.5	1.1	424	V2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Grūbu sautējums ar dārzeņiem*	200	7.6	2.0	38.1	203	V3 Kefirs	150	0.8	0.0	0.0	5
P4 Biešu salāti ar zaļumiem*	100	1.6	0.1	9.4	45						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	26.9	20.5	70.8	584	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19.5	23.8	37.3	488
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	46.9	31.2	77.1	830						
Kopā: Launags(L)	E20%	7.4	17.0	71.3	468	<b>KOPĀ:</b>	<b>100.7</b>	<b>92.5</b>	<b>256.6</b>	<b>2371</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 280.51 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 92.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

**Trešdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	5.9	2.4	41.8	212	L1 Biezpiens ar tomātiem un guķiem*	100/10	26.5	25.2	62.6	518
B2 Omlete, kliju maize*	200/50	12.7	9.9	22.5	238	V1 Griķu sautējums ar gaļu*	300	24.0	23.3	74.0	637
B3 Kafijas dzēriens*	200	0.8	0.0	0.0	5	V2 Saldskābā maize*	50	0.6	0.1	5.1	22
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	3.2	1.4	10.2	66	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P2 Sautēta cūkgaļa*	100	7.7	9.6	7.5	211						
P3 Tvaicēti dārzeņi*	300	23.6	4.2	118.2	608						
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu, gurķu salāti*	80	4.0	0.4	10.4	67						
Kopā: Brokastis(B)	E18%	19.4	12.3	64.2	455	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	25.3	23.4	79.0	664
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	38.4	15.6	146.4	951						
Kopā: Launags(L)	E20%	26.5	25.2	62.6	518	<b>KOPĀ:</b>	<b>109.7</b>	<b>76.6</b>	<b>352.4</b>	<b>2588</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 572.3 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 50 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biezputra*	300	7.0	4.9	40.5	234	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B2 Kliju maize ar gaļu un sieru*	50/30/3	11.9	17.3	23.3	323	L1 Kliju maize ar sieru*	50/50	23.1	16.7	44.9	440
B3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Augļi-āboli	150	0.5	0.4	12.1	54
P1 Biešu zupa*	350	5.9	7.6	17.0	168	V1 Omlete*	150	12.4	10.4	4.4	176
P2 Sautēta cūkgaļa karbonāde*	100	20.0	13.3	6.8	242	V2 Dārzenu sautējums*	300	17.4	15.8	22.5	311
P3 Tvaicēti ziedkāposti*	250	6.3	0.0	7.7	56	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	3.0	0.4	5.3	39						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	19.7	22.3	63.8	562	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	30.6	26.3	26.9	492
Kopā: Pusdienas(P)	E30%	41.6	22.0	48.0	675						
Kopā: Launags(L)	E22%	23.6	17.1	57.0	494	<b>KOPĀ:</b>	<b>115.5</b>	<b>87.6</b>	<b>195.8</b>	<b>2222</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 646.1 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 34 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

**Piektdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biezputra*	300	8.3	6.9	29.8	219	P4 Biešu-burkānu salāti*	80	2.1	0.1	10.9	51
B2 Biezpiens *	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130	L1 Auzu cepumi*	50	11.9	17.3	23.3	323
B4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Kefirs	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Dārzenu biezenzupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1 Vārīta vistas gaļa*	120	12.1	20.5	1.8	292
P2 Tvaicēta kotlete*	100	16.2	5.8	20.3	208	V2 Sautēti dārzeņi *	300	7.0	10.5	12.8	173
P3 Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	28.6	21.1	54.5	486	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19.1	30.9	14.6	465
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	43.7	18.7	121.1	934						
Kopā: Launags(L)	E17%	12.4	17.7	35.4	377	<b>KOPĀ:</b>	<b>103.8</b>	<b>88.5</b>	<b>225.6</b>	<b>2261</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 312.3 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 50 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

**Sestdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biezputra*	300	8.3	6.9	29.8	219	P4 Biešu-burkānu salāti*	80	2.1	0.1	10.9	51
B2 Biezpiens *	100	13.8	13.3	2.2	132	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130	L1 Auzu cepumi*	50	11.9	17.3	23.3	323
B4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Kefirs	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Dārzenu biezenzupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1 Vārīta vistas gaļa*	120	12.1	20.5	1.8	292
P2 Tvaicēta kotlete*	100	16.2	5.8	20.3	208	V2 Sautēti dārzeņi *	300	7.0	10.5	12.8	173
P3 Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	28.6	21.1	54.5	486	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	19.1	30.9	14.6	465
Kopā: Pusdienas(P)	E41%	43.7	18.7	121.1	934						
Kopā: Launags(L)	E17%	12.4	17.7	35.4	377	<b>KOPĀ:</b>	<b>103.8</b>	<b>88.5</b>	<b>225.6</b>	<b>2261</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 312.3 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami	KARTUPEĻI 50 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

16.12.2024 07:36:29

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Omlete*	250	7.0	2.6	40.5	213	L1 Biezpiens ar ogām*	100/40	20.8	19.9	16.3	251
B2 Kliju maize, siers*	100/50	15.1	23.3	13.6	330	V1 Dārzeņu saņemums ar gaļu*	300	18.3	11.9	13.8	249
B3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	V2 Kliju maize*	50	11.5	1.8	44.9	259
P1 Frikadēlu zupa*	300	3.6	8.5	15.9	153	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	0.0	5
P2 Sautēta akna ar griķiem*	100/25	18.0	21.0	48.2	498						
P3 Biešu salāti ar marinēto gurķi*	100	1.6	0.1	9.4	45						
P4 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	22.9	25.9	54.1	547	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	30.6	13.7	58.7	513
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	27.8	30.1	81.6	817						
Kopā: Launags(L)	E12%	20.8	19.9	16.3	251	<b>KOPĀ:</b>		<b>102.0</b>	<b>89.6</b>	<b>210.7</b>	<b>2128</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.001 grami						DĀRZENI 503.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 42.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Svētdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Četrgraudu pārslu biezputra*	300	5.9	4.8	41.8	233	L1 Sakņu salāti*	200	6.0	12.1	16.5	206
B2 Kliju maize ar sieru un gaļu*	50/30/3	5.8	0.9	22.5	130	L2 Saldskāba maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3 Augļu tēja*	200	3.4	2.4	5.8	60	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	250	18.2	12.9	16.6	268
P1 Zemnieku zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V2 Rudzu maize*	50	8.0	1.3	31.4	182
P2 Sautēta cūkgaļa*	100	9.0	13.5	43.3	374	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	4.0	0.4	10.4	67						
Kopā: Brokastis(B)	E20%	15.1	8.0	70.1	423	Kopā: Vakariņas(V)	E22%	27.0	14.2	48.1	454
Kopā: Pusdienas(P)	E42%	25.5	31.2	102.2	882						
Kopā: Launags(L)	E16%	10.6	12.6	24.6	328	<b>KOPĀ:</b>		<b>78.2</b>	<b>66.0</b>	<b>245.0</b>	<b>2087</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 600.71 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 42.5 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 27.001 grami						DĀRZENI 3251.22 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami						KARTUPEĻI 453.5 grami					
AUGĻI un OGAS 255 grami											

\* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

16.12.2024 07:36:29

Lapa Nr. 2 no 2