

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem**Pirmdiena**

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Burkānu-ķirbju salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2 Kliju maize ar sieru*	50/45	17.4	15.8	22.5	311	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Auzu cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304
B4 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Augļi-bumbieri, āboli	120	0.7	0.5	16.2	72
P1 Biešu zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	15.1	19.4	47.6	471
P2 Zivs kotlete*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Kefīrs*	200	5.5	6.3	8.0	110
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31.6	26.5	55.5	609		Kopā: Vakariņas(V)	E28%	26.3	26.5	78.1	710
Kopā: Pusdienas(P)	E33%	32.0	16.2	105.6	828							
Kopā: Launags(L)	E15%	5.6	10.3	65.2	376		KOPĀ:		95.4	79.6	304.4	2523
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami			DĀRZENĪ 369.01 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami			KARTUPEĻI 581.5 grami									
AUGĻI un OGAS 170 grami												

Otrdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Miežu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Kliju maize ar gaļas rulleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Biezpiens*	100	13.8	13.3	2.2	132
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Pupiņu zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Ķirbju pankūkas*	200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2 Sautēta cūkgāļa ar dārzeni*	150	16.3	28.2	15.3	480	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203							
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41							
Kopā: Brokastis(B)	E26%	19.9	21.5	71.0	610		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	14.2	17.6	71.4	510
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	31.7	33.3	76.2	902							
Kopā: Launags(L)	E15%	17.3	20.3	37.2	349		KOPĀ:		83.0	92.7	255.9	2373
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami			DĀRZENĪ 323.61 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami			KARTUPEĻI 204 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami												

Trešdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Septingraudu pārslu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P4	Biešu salāti ar eļļu*	80	1.6	0.1	11.3	53
B2 Kliju maize ar gaļu*	50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Kliju maize ar sieru*	50/45	17.4	21.0	31.6	397
B4 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1	Sakņu sautējums ar gaļu*	300	14.8	9.4	47.2	378
P1 Svaigu kāpostu zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2	Saldskābā maize*	50	1.1	0.2	10.2	45
P2 Vistas gaļas veltnis pildīts ar burkāniem	150	24.8	22.5	4.0	343	V3	Kefīrs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P3 Tvaicēti dārzeni*	250	7.0	0.4	49.7	210							
Kopā: Brokastis(B)	E22%	22.1	13.3	66.3	517		Kopā: Vakariņas(V)	E22%	20.0	14.3	63.4	505
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	43.2	26.2	94.1	882							
Kopā: Launags(L)	E17%	17.4	21.0	31.6	397		KOPĀ:		102.8	74.8	255.4	2300
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami			DĀRZENĪ 401.71 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami			KARTUPEĻI 668 grami									
AUGĻI un OGAS 0 grami												

Ceturtdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Auzu pārslu biezputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Kliju maize ar desu*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1	Kliju maize ar sieru*	50/50	20.8	13.8	44.9	404
B3 Augļu tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Augļi-āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Vistas zupa ar dārzeni*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2 Sautēta cūkgāļa karbonāde*	100	18.4	7.6	6.8	184	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Grūbu sautējums*	300	7.0	0.8	49.3	233							
P4 Skābu kāpostu salāti*	80	0.9	0.1	1.7	14							
Kopā: Brokastis(B)	E23%	21.0	20.3	56.0	523		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	25.6	32.6	54.2	556
Kopā: Pusdienas(P)	E32%	37.2	18.0	86.9	718							
Kopā: Launags(L)	E20%	21.3	14.2	57.0	458		KOPĀ:		105.0	85.1	254.1	2255
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami			DĀRZENĪ 179.5 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami			KARTUPEĻI 50 grami									
AUGĻI un OGAS 127.5 grami												

Piektdiena

Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums						
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Ogli	Kalor	
B1 Miežu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku*	2.5	0.3	2.1	21	
B2 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5	Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kliju maize ar desu*	50/45	11.8	9.6	23.2	252	L1	Auzu cepumi*	50	11.9	17.4	23.3	323
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	L2	Kefīrs	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Dārzeņu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V1	Kartupeļu-biezpiena kātojums*	200	21.4	19.0	30.0	362
P2 Tvaicēta kotlete*	100	12.2	15.7	20.3	319	V2	Svaigu gurķu-tomātu salāti*	80/10	1.2	3.7	3.0	49
P3 Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V3	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.3	16.3	72.6	571		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	29.0	23.4	44.2	582
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	30.4	24.2	102.7	794							
Kopā: Launags(L)	E16%	12.4	17.7	35.4	377		KOPĀ:		97.2	81.6	254.9	2324
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami			DĀRZENĪ 282.61 grami									
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami			KARTUPEĻI 200 grami									
AUGĻI un OGAS 127.5 grami												

Sestdiena

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību											
Saskaņots:						Uztura speciālists Liene Sondore					
ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem				ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"				13.01.2025 08:02:35			
Lapa Nr. 1 no 2											

Sestdiena

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	44.7	245	P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4.0	0.4	12.4	75
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45/1	8.0	16.6	9.1	256	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Biezpiens ar ogām*	100/20	20.1	12.8	15.5	181
B4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Frikadeļu zupa*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1 Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	16.7	8.3	64.6	403
P2 Sautētas vistu aknas*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja ar cukuru	200	0.8	0.0	0.0	5
Kopā: Brokastis(B)	E24%	19.8	25.1	54.1	568	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	23.2	9.2	87.1	537
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	38.0	23.9	103.8	860						
Kopā: Launags(L)	E17%	23.6	19.8	50.5	398	KOPĀ:	104.6	78.0	295.5	2363	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 443.5 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami						KARTUPEĻI 340 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Svētdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Biešu salāti ar eļļu.	80	1.6	10.0	11.3	142
B2 Biezpiens*	100	10.6	6.8	1.4	68	L1 Kliju maize ar sieru*	50/45	17.4	15.8	22.5	311
B3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130	V1 Omlete ar tomātiem*	200	13.5	14.7	7.1	229
B4 Augļu tēja*	200	3.4	2.4	5.8	60	V2 Cepti ķirbji ar ķimēnēm*	150	2.1	0.2	8.6	46
P1 Zemnieku zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V3 Rudzu maize*	50	8.0	1.3	31.4	182
P2 Sautēta cūkgaļa ar burkāniem*	100	9.0	13.5	43.3	374	V4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Tvaicēti dārzeņi*	200	18.4	1.5	35.4	228						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.8	15.0	73.2	505	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	24.4	16.1	47.2	461
Kopā: Pusdienas(P)	E43%	34.0	40.3	100.4	982						
Kopā: Launags(L)	E14%	17.4	15.8	22.5	311	KOPĀ:	102.5	87.3	243.2	2258	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami						DĀRZENI 682.21 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami						KARTUPEĻI 0 grami					
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 26 grami						DĀRZENI 2682.15 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami						KARTUPEĻI 2043.5 grami					
AUGĻI un OGAS 425 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

13.01.2025 08:02:35

Lapa Nr. 2 no 2