

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Prosas biežputra *	300	8.6	3.4	40.9	231	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B2 Kliju maize ar vistas ruleti*	50/45/1	11.8	9.5	23.2	252	L1 Biezpiens*	50	13.3	8.6	1.7	80
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Dārzenu sautējums*	200	9.3	10.6	34.9	276
P1 Biešu zupa*	300	3.9	5.3	15.3	120	V2 Rudzu maize*	40	6.4	0.7	11.2	170
P2 Kabacis pildīts ar gaļu*	180	38.5	32.7	14.7	546	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Vārīti kartupeļi*	200	10.8	2.9	54.4	290						
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	2.4	10.3	2.9	113						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	21.2	12.9	64.1	487	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	16.5	11.4	46.2	451
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	62.0	51.9	98.6	1240						
Kopā: Launags(L)	E4%	13.3	8.6	1.7	80	KOPĀ:	112.9	84.7	210.6	2258	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 300.51 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 230 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Otrdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septiņgraudu pārslu biežputra*	300	7.0	2.6	43.4	225	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B2 Vārīta ola, kliju maize*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Kliju maize ar sieru*	100	13.8	13.3	2.2	127
B3 Kakao ar pienu*	200	3.4	2.4	10.8	80	V1 Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	26.2	9.7	40.0	297
P1 Solanka zupa*	300	7.6	3.7	19.3	144	V2 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Aknu plācenīši*	100	21.0	11.1	61.0	498						
P3 Vārīti kartupeļi*	250	6.8	10.3	50.3	328						
P4 Biešu-kāpostu salāti*	80	2.6	12.6	3.2	137						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	23.3	24.2	76.8	671	Kopā: Vakariņas(V)	E13%	27.0	9.7	45.0	321
Kopā: Pusdienas(P)	E53%	44.4	38.4	145.0	1277						
Kopā: Launags(L)	E5%	13.8	13.3	2.2	127	KOPĀ:	108.4	85.6	269.0	2397	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami	DĀRZENI 422.01 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 13 grami	KARTUPEĻI 382.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Trešdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B2 Biezpiens, kliju maize*	50/45/1	11.9	17.3	23.3	323	L1 Auzu cepumi*	100	13.6	10.9	2.0	104
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Biezpiens *	100	0.1	0.1	0.0	1
P1 Aukstā biešu zupa*	300	7.0	7.2	35.2	246	V1 Dārzenu sautējums ar gaļu*	200	16.3	9.8	23.5	264
P2 Sautēta vistas gaļa *	150	22.9	19.0	23.4	339	V2 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Grūbu sautējums ar dārzeņiem*	250	6.8	0.3	50.3	239	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Ķīnas kāpostu-tomātu-gurķu salāti*	80	1.0	10.1	3.2	107						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	18.6	22.1	68.0	572	Kopā: Vakariņas(V)	E18%	22.8	10.7	46.0	398
Kopā: Pusdienas(P)	E51%	44.0	37.4	123.4	1102						
Kopā: Launags(L)	E5%	13.7	11.0	2.0	105	KOPĀ:	99.2	81.2	239.4	2177	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 374.01 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 450.5 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 biežputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	L1 Kliju maize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
B2 Kliju maize ar desu*	50	5.8	0.9	22.5	130	V1 Omlete*	200	8.1	2.2	32.8	192
B3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24	V2 Burkānu salāti*	50	11.5	1.8	44.9	259
P1 Borsčs zupa*	300	2.9	10.4	14.0	252	V3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Plovs*	300	19.1	32.9	48.2	615						
P3 Tomātu-gurķu salāti*	80	3.0	0.4	7.2	46						
P4 Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	14.9	7.8	60.1	385	Kopā: Vakariņas(V)	E20%	20.4	4.0	82.7	475
Kopā: Pusdienas(P)	E47%	31.4	44.3	80.7	1083						
Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382	KOPĀ:	84.1	79.8	246.1	2325	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami	DĀRZENI 360.5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 221 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Piektdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Kliju maize ar sieru*	50	5.8	0.9	22.5	130	L1 Kliju maize ar desu*	50	17.4	15.8	22.5	311
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	150/15	23.9	14.5	21.1	228
P1 Vistas zupa*	300	5.0	15.8	22.0	337	V2 Kliju maize*	200	0.8	0.0	0.0	5
P2 Sautēta cūkgala*	350	25.0	21.5	52.0	604	V3 Tēja*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2.1	0.1	12.9	59						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	14.9	7.8	60.1	385	Kopā: Vakariņas(V)	E16%	30.4	15.4	43.6	362
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	42.4	39.8	129.8	1275						
Kopā: Launags(L)	E13%	17.4	15.8	22.5	311	KOPĀ:	105.1	78.8	256.0	2333	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 160.81 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 390 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra ar sviestu*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Kliju maize ar sieru*	50	5.8	0.9	22.5	130	L1 Kliju maize ar desu*	50	17.4	15.8	22.5	311
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	150/15	23.9	14.5	21.1	228
P1 Vistas zupa*	300	5.0	15.8	22.0	337	V2 Kliju maize*	200	0.8	0.0	0.0	5
P2 Sautēta cūkgala*	350	25.0	21.5	52.0	604	V3 Tēja*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Svaigu dārzeņu salāti*	80	2.1	0.1	12.9	59						
Kopā: Brokastis(B)	E17%	14.9	7.8	60.1	385	Kopā: Vakariņas(V)	E16%	30.4	15.4	43.6	362
Kopā: Pusdienas(P)	E55%	42.4	39.8	129.8	1275						
Kopā: Launags(L)	E13%	17.4	15.8	22.5	311	KOPĀ:	105.1	78.8	256.0	2333	
PIEVIENOTAIS SĀLS 2 grami	DĀRZENI 160.81 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami	KARTUPEĻI 390 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.07.2024 08:15:53

Lapa Nr. 1 no 2

Sestdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biežputra *	300	7.0	4.9	43.5	246	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Biezpiens, kliju maize*	50	11.8	9.5	23.2	252	L1 Auzu cepumi*	50/45/1	17.4	15.8	22.5	311
B3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Dārzeņu sautējums ar gaļu *	150/15	24.4	24.2	21.6	319
P1 Zemnieku zupa*	300	5.5	8.3	33.9	324	V2 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Sautēta maltā cūkgaļa*	300	18.5	19.6	49.9	552	V3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vāriti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Biešu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	19.6	14.5	71.6	522	Kopā: Vakariņas(V)	E19%	30.9	25.1	49.0	473
Kopā: Pusdienas(P)	E48%	35.5	32.8	130.2	1193						
Kopā: Launags(L)	E12%	17.4	15.8	22.5	311	KOPĀ:		103.4	88.2	273.2	2499
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 18 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
						DĀRZENI 294.12 grami					
						KARTUPEĻI 306 grami					

Svētdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Mannā biežputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	L1 Āboli*	50/45/1	2.5	7.5	26.5	280
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti *	50	17.4	15.8	22.5	311	V1 Griķu sautējums ar dārzeņiem*	200	24.0	18.6	34.4	318
B3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24	V2 Vāriti cīsiņi*	50	2.3	0.4	9.0	52
P1 Aukstā biešu zupa*	300	5.0	1.0	21.9	118	V3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P2 Tefteļi ar kartupeļiem*	300	22.6	21.6	81.5	654						
P3 Biešu salāti*	80	2.1	10.1	12.9	148						
P4 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	24.1	20.6	72.1	580	Kopā: Vakariņas(V)	E17%	27.1	19.0	48.3	394
Kopā: Pusdienas(P)	E45%	34.3	33.2	124.3	1042						
Kopā: Launags(L)	E12%	2.5	7.5	26.5	280	KOPĀ:		87.9	80.3	271.2	2295
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 20 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami											
						DĀRZENI 259.7 grami					
						KARTUPEĻI 30 grami					
						DĀRZENI 2171.66 grami					
						KARTUPEĻI 2010 grami					

* satur vielas vai produktus, kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

15.07.2024 08:15:53

Lapa Nr. 2 no 2