

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu pārslu biežputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2	Kliju maize, biezpiens*	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	15.0	19.3	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:						
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 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	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Miežu biežputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Biezpiens, kliju maize*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Cepti ķirbji ar ķīmēnēm*	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	Rosolņiks zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Omlete, kliju maize*	200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2	Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem*	150	16.3	28.2	15.3	480	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Vārīti kartupeļi*	200	7.6	2.0	38.1	203							
P4	Ķīnas kāpostu 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	DĀRZENI 323.61 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 204 grami											
	AUGĻI un OGAS 0 grami												

Trešdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biežputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P4	Burkānu-ķirbju salāti*	80	1.6	0.1	11.3	53
B2	Kliju maize ar desu*	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	Dārzeņu zupa ar lēcām*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2	Saldskābā maize*	50	1.1	0.2	10.2	45
P2	Vistas gaļas kotlete*	150	24.7	22.5	4.0	343	V3	Kefīrs*	200	4.1	4.7	6.0	82
P3	Tvaicēti dārzeņi*	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:		102.7	74.8	255.4	2300
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 401.71 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		KARTUPEĻI 668 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu pārslu biežputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti*	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	Mājas sojanka*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2	Vārīta cūkgaļa *	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	Svaigu kāpostu-burkānu 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	14.1	57.0	458		KOPĀ:		105.0	85.1	254.1	2255
	PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami		DĀRZENI 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	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Miežu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Ķīnas kāpostu salāti *	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	Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	3.3	4.9	10.8	97	V1	Kartupeļu-biezpiena kārtojums*	200	21.4	19.0	30.0	362
P2	Tvaicēta kotlete*	100	12.2	15.7	20.3	319	V2	Burkānu 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		DĀRZENI 282.61 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 200 grami											
AUGĻI un OGAS 127.5 grami													

Sestdienas									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sestdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Četrgraudu pārslu biezputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P4	Biešu 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	Augļi-āboli*	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	Pupiņu zupa*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1	Sakņu sautējums*	300	16.7	8.3	64.6	403	
P2	Sautēta vista*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2	Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130	
P3	Vārīti griķi*	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						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4	Burkānu salāti ar eļļu*	80	1.6	10.0	11.3	142	
B2	Vārīta ola*	100	10.6	6.8	1.4	68	L1	Auzu cepumi*	50/45	17.4	15.8	22.5	311	
B3	Kliju maize ar desu*	50	5.8	0.9	22.5	130	L2	Āboli*	50	8.0	1.3	31.4	182	
B4	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V1	Griķu sautējum ar gaļu un dārzeņiem*	200	13.5	14.7	7.1	229	
P1	Zemnieku zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V2	Kliju maize ar sieru*	150	2.1	0.2	8.6	46	
P2	Sautēta vistu akna*	100	9.0	13.5	43.3	374	V3	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	
P3	Vārīti kartupeļi*	200	18.4	1.5	35.4	228								
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.8	15.0	73.2	505		Kopā: Vakariņas(V)	E12%	16.3	14.8	15.7	279	
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	34.0	40.3	100.4	982								
	Kopā: Launags(L)	E22%	25.4	17.1	53.9	492		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														