

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

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	L1 Auzu cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45/1	10.6	18.8	13.6	315	L2 Augļi-bumbieri*	120	0.7	0.5	16.2	72
B3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Griķu sautējums ar galu*	300	13.0	9.3	37.4	335
P1 Borsčs zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V2 Burkānu salāti ar zaļumiem*	80	1.2	0.1	8.5	44
P2 Sakņu-gaļas sacepums*	350	21.8	19.1	51.8	564	V3 Kliju maize	50	3.4	0.5	13.5	78
P3 Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	2.5	10.3	2.1	110	V4 Tēja	200	5.5	6.3	8.0	110	
P4 Tumša maize ar sēklām*	50	3.2	0.6	12.4	99						
Kopā: Brokastis(B)	E22%	19.2	21.5	54.4	537	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	23.2	16.2	67.4	567
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	33.4	35.6	84.2	928						
Kopā: Launags(L)	E16%	5.6	10.3	65.2	376	<b>KOPĀ:</b>		<b>81.4</b>	<b>83.6</b>	<b>271.2</b>	<b>2407</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 425.13 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	KARTUPEĻI 574 grami										
AUGĻI un OGAS 170 grami											

**Otrdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biežputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5 Rudzu maize*	50	0.9	0.1	1.6	24
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Biezpiens*	100	20.4	17.6	3.1	175
B3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	12.8	17.6	19.8	298
P1 Šampinjonu zupa*	300	4.7	6.9	21.2	212	V2 Kliju maize*	50	11.5	1.8	44.9	259
P2 Teftelji*	100	13.4	20.2	14.9	401	V3 Tēja	200	0.8	0.0	4.9	24
P3 Vārīti kartupeļi	250	6.8	0.3	50.3	239						
P4 Biešu salāti ar ķimenēm	100	1.6	0.1	11.3	53						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	19.9	21.5	71.0	610	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	25.0	19.4	69.6	582
Kopā: Pusdienas(P)	E40%	27.4	27.7	99.4	928						
Kopā: Launags(L)	E8%	20.4	17.6	3.1	175	<b>KOPĀ:</b>		<b>92.8</b>	<b>86.2</b>	<b>243.1</b>	<b>2295</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 251.2 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 grami	KARTUPEĻI 450.5 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	7.0	2.6	43.4	225	P4 Burkānu salāti ar saulespuķu sēklām.	80	1.8	1.7	8.6	61
B2 Kliju maize ar sieru*	50/45/1	17.4	15.8	22.5	311	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	120	0.5	0.4	12.1	54
B4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Dārzeņu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V1 Kartupeļu-biezpiena kārtojums*	200	21.7	26.8	30.0	522
P2 Vistas gaļas kotlete*	100	22.8	20.5	16.2	397	V2 Tēja	200	4.1	4.7	6.0	82
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E26%	30.2	22.2	66.2	603	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	25.8	31.5	36.0	605
Kopā: Pusdienas(P)	E37%	40.1	29.6	81.8	880						
Kopā: Launags(L)	E11%	4.0	7.4	47.1	271	<b>KOPĀ:</b>		<b>100.0</b>	<b>90.8</b>	<b>231.1</b>	<b>2358</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENI 190.5 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 200 grami										
AUGĻI un OGAS 127.5 grami											

**Ceturtdiena**

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biežputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Kliju maize ar desu un sieru*	50/45	20.8	20.9	23.2	393	L1 Auzu cepumi*	50	7.0	14.0	70.0	434
B3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Omlete*	150	13.0	9.6	5.3	174
P1 Vistas zupa ar dārzeņiem*	300	8.2	9.2	24.3	215	V2 Apcepti dārzeņi*	250	10.9	1.7	32.3	191
P2 Zivs kotlete*	100	15.3	20.5	14.7	369	V3 Kliju maize*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3 Vārīti kartupeļi	250	0.0	0.0	0.0	0	V4 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	2.9	9.4	3.4	109						
Kopā: Brokastis(B)	E27%	27.6	25.7	67.9	642	Kopā: Vakariņas(V)	E21%	30.4	12.2	60.1	498
Kopā: Pusdienas(P)	E33%	29.1	39.4	47.2	766						
Kopā: Launags(L)	E19%	7.0	14.0	70.0	434	<b>KOPĀ:</b>		<b>94.0</b>	<b>91.2</b>	<b>245.3</b>	<b>2341</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami	DĀRZENI 273.21 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami	KARTUPEĻI 177.8 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*	300	8.3	4.5	32.7	210	P4 Biešu-kāpostu salāti*	80	2.1	0.1	12.9	59
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Biezpiena sacepums*	200	21.4	19.0	30.0	362
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	16.7	13.2	64.6	447
P1 Mājas soļanka*	300	4.3	6.6	25.7	213	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P2 Sautēta cūkgaļa*	150	12.4	18.1	12.8	334	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Vārīti kartupeļi*	250	10.8	2.9	54.4	290						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	29.1	24.2	54.8	570	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	22.0	13.8	72.6	574
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	31.2	28.0	120.9	962						
Kopā: Launags(L)	E15%	21.4	19.0	30.0	362	<b>KOPĀ:</b>		<b>103.7</b>	<b>85.0</b>	<b>278.3</b>	<b>2468</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 388.31 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 220 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*	300	8.3	4.5	32.7	210	P4 Biešu-kāpostu salāti*	80	2.1	0.1	12.9	59
B2 Sviestmaize ar sieru*	50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Biezpiena sacepums*	200	21.4	19.0	30.0	362
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Griķu sautējums ar dārzeņiem*	300	16.7	13.2	64.6	447
P1 Mājas soļanka*	300	4.3	6.6	25.7	213	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P2 Sautēta cūkgaļa*	150	12.4	18.1	12.8	334	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Vārīti kartupeļi*	250	10.8	2.9	54.4	290						
Kopā: Brokastis(B)	E23%	29.1	24.2	54.8	570	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	22.0	13.8	72.6	574
Kopā: Pusdienas(P)	E39%	31.2	28.0	120.9	962						
Kopā: Launags(L)	E15%	21.4	19.0	30.0	362	<b>KOPĀ:</b>		<b>103.7</b>	<b>85.0</b>	<b>278.3</b>	<b>2468</b>
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 388.31 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 220 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"

30.03.2026 07:38:11

Lapa Nr. 1 no 2

## Sestdiena

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	44.7	224	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	15.6	25.8	9.1	363	L1 Augļi-āboli*	100/20	20.1	12.8	15.5	181
B3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Zemnieku zupa*	300	3.7	7.7	21.8	170	V1 Grūbu sautējums ar gaļu*	300	22.2	17.0	64.6	565
P2 Aknu strogonovs*	150	17.5	13.2	21.3	261	V2 Marinēts gurķis*	50	0.3	0.0	0.6	5
P3 Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4.0	0.4	12.4	75						
Kopā: Brokastis(B)	E25%	22.3	28.3	53.8	592	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	23.3	17.0	65.2	574
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	35.6	22.2	107.5	837						
Kopā: Launags(L)	E17%	23.6	19.8	50.5	398	<b>KOPĀ:</b>	<b>104.8</b>	<b>87.3</b>	<b>277.0</b>	<b>2400</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 490.04 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 337.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											

## Svētdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Kukurūzas biezputra*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Biešu-burkānu salāti ar eļļu.	80	1.3	0.1	9.2	45
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 Kliju maize ar sieru*	50/45/1	17.4	23.6	22.6	382
B4 Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V1 Dārzenu sautējums ar gaļu*	300	7.8	13.9	41.5	320
P1 Dārzenu biezeņzupa*	300	3.6	3.5	15.9	108	V2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P2 Tvaicēta kotlete*	100	15.6	13.6	14.3	331	V3 Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Vārīti griķi	200	7.6	2.0	38.1	203						
Kopā: Brokastis(B)	E24%	29.9	21.5	74.0	568	Kopā: Vakariņas(V)	E23%	12.1	20.9	76.6	542
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	34.5	19.9	88.7	857						
Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382	<b>KOPĀ:</b>	<b>94.0</b>	<b>85.9</b>	<b>261.8</b>	<b>2349</b>	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4.5 grami	DĀRZENI 484.2 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 212.5 grami										
AUGĻI un OGAS 0 grami											
PIEVIENOTAIS SĀLS 27 grami	DĀRZENI 2502.59 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 46 grami	KARTUPEĻI 2172.3 grami										
AUGĻI un OGAS 297.5 grami											

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

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

30.03.2026 07:38:11

Lapa Nr. 2 no 2