

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdienas									
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Septiņgraudu pārslu biezputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4 Burkānu -ķirbju salāti*	80	1.3	0.1
B2 Biezpiens*	50/45	17.4	15.8	22.5	311	P5 Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0
B3 Kliju maize*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Auzu cepumi*	50	4.9	9.8
B4 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Augļi-bumbieri,āboli	120	0.7	0.5
P1 Borsčs zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1 Grūbu sautējums ar gaļu*	300	15.0	19.3
P2 Zivs kotlete*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2 Kliju maize*	50	5.8	0.9
P3 Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Kefīrs*	200	5.5	6.3
Kopā: Brokastis(B)	E24%	31.6	26.5	55.5	609	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	26.3	26.5
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
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENĪ 369.01 grami								2523
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami	KARTUPEĻI 581.5 grami								
AUGĻI un OGAS 170 grami									

Otrdienas									
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Auzu pārslu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Kliju maize ar sieru*	100	13.8	13.3
B3 Kafijas dzēriens*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete*	50	3.5	7.0
P1 Svaigu kāpostu zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V2 Dārzeņu sautējums*	200/15	13.4	17.6
P2 Sautēta cūkgaļa*	150	16.3	28.2	15.3	480	V3 Tēja*	200	0.8	0.0
P3 Vārīti kartupeļi*	200	7.6	2.0	38.1	203				
P4 Tomātu- gurķu salāti*	80	1.2	2.5	3.5	41				
Kopā: Brokastis(B)	E26%	19.9	21.5	71.0	610	Kopā: Vakariņas(V)	E31%	17.7	24.6
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	31.7	33.3	76.2	902				
Kopā: Launags(L)	E6%	13.8	13.3	2.2	132	KOPĀ:	83.0	92.7	255.9
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENĪ 323.61 grami								2373
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami	KARTUPEĻI 204 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami									

Trešdienas									
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Miežu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P4 Biešu salāti*	80	1.6	0.1
B2 Kliju maize ar desu*	50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7
B3 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Auzu cepumi*	50/45	17.4	21.0
B4 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Kefīrs*	200	4.1	4.7
P1 Zirņu zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V1 Ķirbju pankūkas*	300	14.8	9.4
P2 Pildīta vistas rulete*	150	24.7	22.5	4.0	343	V2 Biezpiens*	50	1.1	0.2
P3 Vārīti griķi*	250	7.0	0.4	49.7	210				
Kopā: Brokastis(B)	E22%	22.1	13.3	66.3	517	Kopā: Vakariņas(V)	E18%	15.9	9.6
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	43.2	26.2	94.1	882				
Kopā: Launags(L)	E21%	21.5	25.7	37.6	480	KOPĀ:	102.7	74.8	255.4
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENĪ 401.71 grami								2300
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami	KARTUPEĻI 668 grami								
AUGĻI un OGAS 0 grami									

Ceturtdienas									
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Kukurūzas biezputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	80	0.9	0.1
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3
B3 Augļu tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L1 Kliju maize ar sieru*	50/50	20.8	13.8
B4 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	L2 Svaigu dārzeņu salāti*	120	0.5	0.4
P1 Vistas zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	24.8	32.6
P2 Tvaicēta kotlete*	100	18.4	7.6	6.8	184	V2 Tēja*	200	0.8	0.0
P3 Vārīti griķi*	300	7.0	0.8	49.3	233				
Kopā: Brokastis(B)	E25%	24.7	23.1	56.2	569	Kopā: Vakariņas(V)	E24%	25.6	32.6
Kopā: Pusdienas(P)	E31%	37.2	18.0	86.9	718				
Kopā: Launags(L)	E20%	21.3	14.1	57.0	458	KOPĀ:	108.7	87.8	254.3
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENĪ 179.5 grami								2300
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	KARTUPEĻI 50 grami								
AUGĻI un OGAS 127.5 grami									

Piektdienas									
Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki
B1 Miežu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4 Burkānu salāti *		2.5	0.3
B2 Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3
B3 Kliju maize ar sieru*	50/45	11.8	9.5	23.2	252	L1 Auzu cepumi*	50	11.9	17.3
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	L2 Kefīrs	120	0.5	0.4
P1 Biešu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V1 Griķu sautējums ar gaļu*	200	21.4	19.0
P2 Dārzeņu sautējums ar gaļu*	100	12.2	15.7	20.3	319	V2 Marinēts gurķis*	80/10	1.2	3.6
P3 Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V3 Tēja	200	7.2	0.7
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.3	16.3	72.6	571	Kopā: Vakariņas(V)	E25%	29.7	23.4
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	30.4	24.2	102.7	794				
Kopā: Launags(L)	E16%	12.4	17.7	35.4	377	KOPĀ:	97.9	81.6	254.9
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENĪ 282.61 grami								2328
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	KARTUPEĻI 200 grami								
AUGĻI un OGAS 127.5 grami									

Sestdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	4.0	0.4	12.4	75	
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	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	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	50	3.5	7.0	35.0	217	
P1	Mājas soļanka*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1	Sakņu sautējums*	300	16.7	8.3	64.6	403	
P2	Sautēta vistu akna*	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								
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	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4	Biešu-kāpostu salāti*	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	Dārzeņu sacepums ar gaļu*	200	13.5	14.7	7.1	229	
P1	Zemnieku zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V2	Tomātu-gurķu salāti*	150	2.1	0.2	8.6	46	
P2	Tvaicēta kotlete*	100	9.0	13.5	43.3	374	V3	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	
P3	Griķu sautējums ar dārzeņiem*	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														