

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 un sieru*	50/45/1	10.6	18.8	13.6	315	L2 Augļi-āboli*	120	0.7	0.5	16.2	72
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Sakņu sautējums ar gaļu*	300	13.0	9.3	37.4	335
P1 Borsčs zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V2 Kliju maize ar sieru*	80	14.8	12.3	22.5	271
P2 Mājas kotlete, vārīti kartupeļi*	350	21.8	19.1	51.8	564	V3 Tēja*	200	5.5	6.3	8.0	110
P3 Svaigu dārzeņu salāti*		2.5	10.3	2.1	110						
P4 Tumša maize ar sēklām*	50	3.2	0.6	12.4	99						
Kopā: Brokastis(B)	E21%	19.2	21.5	54.4	537	Kopā: Vakariņas(V)	E28%	33.3	27.8	67.9	715
Kopā: Pusdienas(P)	E36%	33.4	35.6	84.2	928						
Kopā: Launags(L)	E15%	5.6	10.3	65.2	376	KOPĀ:		91.5	95.2	271.6	2556
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 332.73 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 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 desu*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Biezpiens*	100	20.4	17.6	3.1	175
B3 Vārīta ola, tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24	V1 Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	12.8	17.6	19.8	298
P1 Rasolņiks 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 zaļumiem*	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	KOPĀ:		92.8	86.2	243.1	2295
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	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	23.4	24.5	23.2	433	L1 Augļi-āboli	120	0.5	0.4	12.1	54
B3 Kafijas dzēriens*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Dārzeņu zupa*	300	3.0	2.6	10.5	74	V1 Kartupeļu-biezpiena kārtojums*	200	21.7	26.8	30.0	522
P2 Vistas gaļas karbonāde*	100	19.9	17.9	16.1	358	V2 Tēja*	200	4.1	4.7	6.0	82
P3 Vārīti griķi*	200	7.6	2.0	38.1	203						
P4 Ķīnas kāpostu salāti*	80	1.8	1.7	8.6	61						
Kopā: Brokastis(B)	E28%	31.2	27.1	66.6	662	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	25.8	31.5	36.0	605
Kopā: Pusdienas(P)	E35%	36.9	24.7	81.4	818						
Kopā: Launags(L)	E12%	4.0	7.4	47.1	271	KOPĀ:		97.9	90.7	231.1	2355
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 Vārīta ola, gaļas rulete*	50/45	20.8	20.9	23.2	393	L1 Auzu cepumi*	50	7.0	14.0	70.0	434
B3 Kliju maize, 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 Griķu sautējums ar malto gaļu*	250	10.9	1.7	32.3	191
P2 Sautēta cūkgaļa*	100	15.3	20.5	14.7	369	V3 Burkānu salāti*	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 Svaigu dārzeņu 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	KOPĀ:		94.0	91.2	245.3	2341
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 Biezpiens*	50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kliju maize*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Kārstaizmaizes ar desu un sieru**	200	21.4	19.0	30.0	362
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Omlete*	300	16.7	13.2	64.6	447
P1 Mājas solanka*	300	4.3	6.6	25.6	213	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P2 Tvaicēta kotlete*	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	24.1	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	KOPĀ:		103.7	84.9	278.3	2468
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 Biezpiens*	50/45/1	15.1	15.5	13.5	259	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kliju maize*	1	3.7	2.8	0.2	46	L1 Kārstaizmaizes ar desu un sieru**	200	21.4	19.0	30.0	362
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Omlete*	300	16.7	13.2	64.6	447
P1 Mājas solanka*	300	4.3	6.6	25.6	213	V2 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
P2 Tvaicēta kotlete*	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	24.1	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	KOPĀ:		103.7	84.9	278.3	2468
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"

08.06.2026 10:53:30

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 biežputra*	300	5.9	2.4	44.7	224	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45/1	15.6	25.8	9.1	363	L1 Biezpiena sacepums*	100/20	20.1	12.8	15.5	181
B3 Vārīta ola, tēja	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Augļi-āboli*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Aukstā biešu zupa*	300	3.7	7.7	21.8	170	V1 Griķu sautējums ar gaļu*	300	22.2	17.0	64.6	565
P2 Tvaicētā kotlete*	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 ar cukuru	200	0.8	0.0	0.0	5
P4 Sauteti dārzeņi*	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	KOPĀ:		104.8	87.3	277.0	2400
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 biežputra*	300	7.0	4.9	43.5	246	P4 Biešu-burkānu salāti ar eļļu.	80	1.3	0.1	9.2	45
B2 Siers, vistas gaļas rulete*	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 Grūbu sautējums ar gaļu*	300	7.8	13.9	41.5	320
P1 Dārzeņu biezeņzupa*	300	3.6	3.5	15.9	108	V2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	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	KOPĀ:		94.0	85.9	261.8	2349
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 2410.19 grami										
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 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"

08.06.2026 10:53:30

Lapa Nr. 2 no 2