

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 Svaigu tomātu-gurķu 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*	120	0.7	0.5
P1 Biešu zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1 Dārzeņu sautējums ar gaļu*	300	15.1	19.4
P2 Sautēta cūkgaļa*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2 Kliju maize	50	5.8	0.9
P3 Vārīti griķi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3 Tēja*	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	DĀRZENI 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 biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5 Rudzu maize*	50	4.6	0.5
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1 Svaigu dārzeņu salāti*	100	13.8	13.3
B3 Kafijas dzēriens ar pienu*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2 Auzu cepumi*	50	3.5	7.0
P1 Svaigu kāpostu zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1 Zemnieku sacepums*	200/15	13.4	17.6
P2 Vistas gaļas kotlete*	150	16.3	28.2	15.3	480	V2 Tēja*	200	0.8	0.0
P3 Vārīti kartupeļi*	200	7.6	2.0	38.1	203				
P4 Biešu 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
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
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 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 Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	1.6	0.1
B2 Biezpiens*	50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5 Rudzu maize*	50	6.4	0.7
B3 Kliju maize*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Kliju maize ar sieru*	50/45	17.4	21.0
B4 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Omlete*	300	14.8	9.4
P1 Vistas zupa ar lēcām*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2 Dārzeņu sautējums*	50	1.1	0.2
P2 Cepta cūkgaļas karbonāde*	150	24.8	22.5	4.0	343	V3 Tēja*	200	4.1	4.7
P3 Vārīti kartupeļi*	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
Kopā: Pusdienas(P)	E38%	43.2	26.2	94.1	882				
Kopā: Launags(L)	E17%	17.4	21.0	31.6	397	KOPĀ:	102.8	74.8	255.4
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami	DĀRZENI 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 Auzu pārslu biezputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3
B2 Kliju maize ar desu, vārīta ola*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1 Kliju maize ar sieru*	50/50	20.8	13.8
B3 Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Biezpiens*	120	0.5	0.4
P1 Pupiņu zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1 Kabaču pankūkas*	200	24.8	32.6
P2 Pildīta kotlete *	100	18.4	7.6	6.8	184	V2 Tēja*	200	0.8	0.0
P3 Grūbu sautējums*	300	7.0	0.8	49.3	233				
P4 Burkānu salāti ar sēkliņām*	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
Kopā: Pusdienas(P)	E32%	37.2	18.0	86.9	718				
Kopā: Launags(L)	E20%	21.3	14.2	57.0	458	KOPĀ:	105.0	85.1	254.1
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami	DĀRZENI 179.5 grami								2255
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 Ķīnas kāpostu 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 gaļas ruleti*	50/45	11.8	9.6	23.2	252	L1 Biezpiena sacepums*	200	21.4	19.0
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Sakņu sautējums ar gaļu*	80/10	6.4	4.0
P1 Aukstā biešu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V2 Svaigu tomātu-gurķu salāti*	120	0.5	0.4
P2 Zivs kotlete*	100	12.2	14.1	20.3	319	V3 Rudzu maize*	50	4.6	0.5
P3 Vārīti kartupeļi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V4 Tēja	200	0.8	0.0
Kopā: Brokastis(B)	E25%	25.3	16.3	72.6	571	Kopā: Vakariņas(V)	E26%	12.3	4.9
Kopā: Pusdienas(P)	E34%	30.4	22.6	102.7	794				
Kopā: Launags(L)	E16%	21.4	19.0	30.0	362	KOPĀ:	89.5	62.9	315.5
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 280.21 grami								2330
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami	KARTUPEĻI 200 grami								
AUGĻI un OGAS 127.5 grami									

Sestdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra*	300	5.9	4.8	44.7	245	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	50/45/1	8.0	16.6	9.1	256	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	Frikadeļu zupa*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	16.7	8.3	64.6	403
P2	Aknu strogonovs*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2	Marinēts gurķis*	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
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	4.0	0.4	12.4	75							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	14.7	21.3	53.8	505		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	23.2	9.2	87.1	537
	Kopā: Pusdienas(P)	E37%	38.0	23.9	103.8	860							
	Kopā: Launags(L)	E17%	23.6	19.8	50.5	398		KOPĀ:		99.5	74.2	295.3	2300
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	Ķīnas kapostu-tomātu, gurķu 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	V1	Dārzeņu sacepums ar gaļu*	200	13.5	14.7	7.1	229
B4	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V2	Burkānu salāti*	150	2.1	0.2	8.6	46
P1	Zemnieku zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V3	Kliju maize	50	8.0	1.3	31.4	182
P2	Tvaicēta kotlete ar zaļumiem*	100	9.0	12.1	43.3	374	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P3	Vārīti griķi*	200	18.4	1.5	35.4	228							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.8	15.0	73.2	505		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	24.4	16.1	47.2	461
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	34.0	38.9	100.4	982							
	Kopā: Launags(L)	E14%	17.4	15.8	22.5	311		KOPĀ:		102.5	85.9	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 2679.75 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami		KARTUPEĻI 2043.5 grami											
AUGĻI un OGAS 425 grami													