

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Miežu biezputra*	300	7,8	2,6	40,8	218	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	3,2	0,6	12,4	99
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	10,6	18,8	13,6	315	L1	Dārzeņu sautējums*	300	9,5	10,6	31,7	262
B3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	L2	Augļi-bumbieri*	120	0,7	0,5	16,2	72
P1	Borsčs zupa*	350	5,9	5,6	18,0	154	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	12,4	9,2	34,1	334
P2	Zivs kotlete*	100	15,3	10,5	14,7	279	V2	Auzu cepumi*	50	4,9	9,8	49,0	304
P3	Vārīti kartupeļi	250	6,8	0,3	50,3	239	V3	Tēja*	200	5,5	6,3	8,0	110
P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1,2	2,5	3,5	41							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	19,2	21,5	54,4	537		Kopā: Vakariņas(V)	E31%	22,8	25,3	91,2	748
	Kopā: Pusdienas(P)	E33%	32,4	19,7	98,8	812							
	Kopā: Launags(L)	E14%	10,2	11,1	47,8	334		KOPĀ:		84,6	77,6	292,2	2432
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 458,52 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami		KARTUPEĻI 671,5 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Auzu biežputra*	300	6,2	2,3	43,6	220	P4	Biešu salāti ar ķīmenēm	100	1,6	0,1	11,3	53
B2	Kliju maize ar desu*	50/45/1	11,8	9,6	23,2	252	P5	Rudzu maize*	50	0,9	0,1	1,6	24
B3	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1	Biezpiens*	100	20,4	17,6	3,1	175
B4	Tēja*	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Kliju maize*	50	3,4	0,5	13,5	78
P1	Rasoļņiks zupa*	300	4,0	17,1	14,6	322	V1	Kartupeļu-kabaču pankūkas ar krējumu	200/15	11,5	6,3	61,7	352
P2	Maltās gaļas rulete*	100	14,0	25,6	1,2	393	V2	Auzu cepumi*	50	3,5	7,0	35,0	217
P3	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V3	Tēja*	200	0,8	0,0	4,9	24
Kopā: Brokastis(B)		E23%	23,9	15,6	71,9	559	Kopā: Vakariņas(V)		E25%	15,8	13,3	101,6	593
Kopā: Pusdienas(P)		E41%	28,0	44,9	66,8	995							
Kopā: Launags(L)		E11%	23,9	18,1	16,6	253	KOPĀ:		91,6	92,0	256,9	2399	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami		DĀRZENI 289,3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 12 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	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 karbonāde*	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		KOPĀ:	100,0	90,8	231,1	2358	
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						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	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	Dārzenu sacepums*	150	13,0	9,6	5,3	174
P1	Vistas zupa ar dārzeniem*	300	8,2	9,2	24,3	215	V2	Vārīta ola*	250	10,9	1,7	32,3	191
P2	Tvaicēta 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		KOPĀ:		94,0	91,3	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						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biežputra*	300	8,3	4,5	32,7	210	P4	Augļi -āboli	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	Kliju maize ar sieru*	200	21,4	19,0	30,0	362
B4	Kakao dzēriens*	200	2,0	1,4	8,4	56	V1	Omlete ar zaļumiem*	300	16,7	13,2	64,6	447
P1	Mājas solanka*	300	4,3	6,6	25,7	213	V2	Auzu cepumi *	50	4,6	0,5	8,0	122
P2	Maltās gaļas tefteli*	150	12,4	18,1	12,8	334	V3	Tēja	200	0,8	0,0	0,0	5
P3	Sakņu sautējums*	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		KOPĀ:	103,7	85,0	278,3	2468	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 388,31 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami		KARTUPEĻI 220 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

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

Sestdiena																					
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums															
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	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 gaļas ruleti*	50/45/1	15,6	25,8	9,1	363	L1	Biezpiena sacepums*	50	17,0	14,3	31,8	273								
B3	Vārīta ola, tēja	200	0,8	0,0	0,0	5	V1	Grūbu sautējums ar gaļu*	300	22,2	17,0	64,6	565								
P1	Aukstā biešu zupa*	300	3,7	7,7	21,8	170	V2	Marinēts gurķis*	50	0,3	0,0	0,6	5								
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	150	17,5	13,2	21,3	261	V3	Tēja ar cukuru	200	0,8	0,0	0,0	5								
P3	Vārīti kartupeļi*	250	6,0	0,3	44,0	209															
P4	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti	80	4,0	0,4	12,4	75															
Kopā: Brokastis(B)						E26%	22,3	28,3	53,8	592	Kopā: Vakariņas(V)			E25%	23,3	17,0	65,2	574			
Kopā: Pusdienas(P)						E37%	35,6	22,2	107,5	837											
Kopā: Launags(L)						E12%	17,0	14,3	31,8	273	KOPĀ:							98,3	81,8	258,3	2276
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami						DĀRZENI 490,04 grami															
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami						KARTUPEĻI 337,5 grami															
AUGĻI un OGAS 0 grami																					

Svētdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Kukurūzas biezputra*	300	7,0	2,6	43,4	225	P5	Rudzu maize*	50	6,4	0,7	11,2	170	
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12,9	19,2	22,6	367	L1	Kliju maize ar sieru*	50/45/1	17,4	23,6	22,6	382	
B3	Tēja	200	3,4	2,4	5,8	60	V1	Maltās gaļas mērce*	150	16,3	28,2	15,3	480	
P1	Dārzeņu biezenzupa*	300	3,6	3,5	15,9	108	V2	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	
P2	Cūkgaļas karbonāde*	100	11,3	6,7	14,3	202	V3	Tēja	200	0,8	0,0	0,0	5	
P3	Vārīti kartupeļi	250	0,0	0,0	0,0	0								
P4	Biešu-burkānu salāti ar eļļu.	80	1,3	0,1	9,2	45								
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	23,3	24,2	71,9	652		Kopā: Vakariņas(V)	E31%	24,6	30,2	53,4	687	
	Kopā: Pusdienas(P)	E23%	22,6	11,0	50,7	526								
	Kopā: Launags(L)	E17%	17,4	23,6	22,6	382		KOPĀ:		87,9	89,0	198,5	2246	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami		DĀRZENI 260,2 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 42,8 grami												
AUGĻI un OGAS 0 grami														
PIEVIENOTAIS SĀLS 26 grami		DĀRZENI 2350,08 grami												
PIEVIENOTAIS CUKURS 54 grami		KARTUPEĻI 1853,6 grami												
AUGĻI un OGAS 297,5 grami														