

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Septiņgraudu pārslu biezputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2	Biezpiens*	50/45	17.4	15.8	22.5	311	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5.4	1.0	20.6	166
B3	Kliju maize*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Kliju maize ar sieru*	50	4.9	9.8	49.0	304
B4	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Augļi-āboli*	120	0.7	0.5	16.2	72
P1	Biešu zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1	Omlete*	300	15.0	19.3	47.6	471
P2	Sautēta cūkgaļa*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2	Cepti dārzeņi*	50	5.8	0.9	22.5	130
P3	Grūbu sautejums*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Tēja*	200	5.5	6.3	8.0	110
Kopā: Brokastis(B)		E24%	31.6	26.5	55.5	609	Kopā: Vakariņas(V)		E28%	26.3	26.5	78.1	710
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	2523	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 369.01 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami		KARTUPEĻI 581.5 grami											
AUGĻI un OGAS 170 grami													

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Rudzu maize*	50	4.6	0.5	8.0	122
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti un sieru*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Auzu cepumi*	100	13.8	13.3	2.2	132
B3	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Svaigu dārzeņu salāti*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1	Svaigu kāpostu zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Sakņu sautejums ar gaļu*	200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2	Vistas gaļas karbonāde*	150	16.3	28.2	15.3	480	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Vārīti griķi*	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	71.4	510
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	2373	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 323.61 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 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	Miežu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	1.6	0.1	11.3	53
B2	Biezpiens*	50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170
B3	Kliju maize*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Āboli, cepumi*	50/45	17.4	21.0	31.6	397
B4	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1	Dārzeņu sacepums ar gaļu*	300	14.8	9.4	47.2	378
P1	Vistas zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2	Kliju maize*	50	1.1	0.2	10.2	45
P2	Tefteļi*	150	24.7	22.5	4.0	343	V3	Tēja*	200	4.1	4.7	6.0	82
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	63.4	505
Kopā: Pusdienas(P)		E38%	43.2	26.2	94.1	882							
Kopā: Launags(L)		E17%	17.4	21.0	31.6	397	KOPĀ:		102.7	74.8	255.4	2300	
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 401.71 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami		KARTUPEĻI 668 grami											
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5	Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2	Kliju maize ar desu, vārīta ola*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1	Biezpiens*	50/50	20.8	13.8	44.9	404
B3	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Auzu cepumi*	120	0.5	0.4	12.1	54
P1	Soļanka zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1	Kabaču pankūkas*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2	Mājas kotlete *	100	18.4	7.6	6.8	184	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3	Vārīti griķi*	300	7.0	0.8	49.3	233							
P4	Biešu salāti*	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	54.2	556
	Kopā: Pusdienas(P)	E32%	37.2	18.0	86.9	718							
	Kopā: Launags(L)	E20%	21.3	14.1	57.0	458		KOPĀ:		105.0	85.1	254.1	2255
PIEVIENOTAIS SĀLS 2.5 grami		DĀRZENI 179.5 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 50 grami											
AUGĻI un OGAS 127.5 grami													

Piektdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Miežu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku *	2.5	0.3	2.1	21	
B2	Vārīta ola*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5	Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3	Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45	11.8	9.5	23.2	252	L1	Biezpiena sacepums*	200	21.4	19.0	30.0	362
B4	Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1	Tvaicēta kotlete*	80/10	6.4	4.0	90.1	422
P1	Aukstā biešu zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V2	Vārīti kartupeļi*	120	0.5	0.4	12.1	54
P2	Sautēta cūkgaļa*	100	12.2	14.1	20.3	319	V3	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3	Vārīti kartupeļi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
Kopā: Brokastis(B)		E25%	25.3	16.3	72.6	571	Kopā: Vakariņas(V)		E26%	12.3	4.9	110.3	602
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	62.8	315.5	2330	
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 280.21 grami											
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		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	Omlete*	300	16.7	8.3	64.6	403				
P2	Aknu strogonovs*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2	Sautēti dārzeņi*	50	5.8	0.9	22.5	130				
P3	Vārīti kartupeļi*	250	6.0	0.3	44.0	209	V3	Tēja	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																
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami																
	AUGĻI un OGAS 0 grami																
	DĀRZENI 443.5 grami																
	KARTUPEĻI 340 grami																

Svētdiena																				
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums														
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	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	Burkānu salāti*	50/45	17.4	15.8	22.5	311							
B3	Kliju maize ar sieru*	50	5.8	0.9	22.5	130	V1	Tvaicēta kotlete*	200	13.5	14.7	7.1	229							
B4	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V2	Varīti griķi*	150	2.1	0.2	8.6	46							
P1	Dārzeņu biezeņzupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V3	Kliju maize*	50	8.0	1.3	31.4	182							
P2	Sautēta cūkgaļas karbonāde*	100	9.0	12.1	43.3	374	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5							
P3	Vārīti kartupeļi*	200	18.4	1.5	35.4	228														
Kopā: Brokastis(B)						E22%	26.8	15.0	73.2	505	Kopā: Vakariņas(V)									
Kopā: Pusdienas(P)						E43%	34.0	38.9	100.4	982	E20%						24.4	16.1	47.2	461
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																				