

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	Biezpiens, kliju maize*	50/45/1	10,6	18,8	13,6	315	L1	Dārzenu sautējums*	300	9,5	10,6	31,7	262
B3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	L2	Auzu cepumi*	120	0,7	0,5	16,2	72
P1	Borsčs zupa*	350	5,9	5,6	18,0	154	V1	Omlete*	300	12,4	9,2	34,1	334
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	100	15,3	10,5	14,7	279	V2	Kliju maize ar desu*	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 dārzenu 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	19,6	98,8	812							
	Kopā: Launags(L)	E14%	10,2	11,1	47,8	334		KOPĀ:		84,6	77,5	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	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu biezputra*	300	6,2	2,3	43,6	220	P4	Biešu -kāpostu salāti*	100	1,6	0,1	11,3	53
B2	Vistas gaļas rulete, siers*	50/45/1	11,8	9,5	23,2	252	P5	Rudzu maize*	50	0,9	0,1	1,6	24
B3	Kliju maize*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1	Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	100	20,4	17,6	3,1	175
B4	Tēja*	200	0,8	0,0	4,9	24	L2	Auzu cepumi*	50	3,4	0,5	13,5	78
P1	Rasoļņiks zupa*	300	4,0	17,1	14,6	322	V1	Sakņu salāti*	200/15	11,5	6,3	61,7	352
P2	Vistas gaļas karbonāde*	100	14,0	25,6	1,2	393	V2	Tēja*	50	3,5	7,0	35,0	217
P3	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203							
Kopā: Brokastis(B)		E24%	23,9	15,6	71,9	559	Kopā: Vakariņas(V)		E24%	15,0	13,3	96,7	569
Kopā: Pusdienas(P)		E42%	28,0	44,9	66,8	995							
Kopā: Launags(L)		E11%	23,9	18,1	16,6	253	KOPĀ:			90,8	92,0	252,0	2375
PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami		DĀRZENI 289,3 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 7 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 biezputra*	300	7,0	2,6	43,4	225	P4	Ķīnas kāpostu-tomātu, gurķu salāti*	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	Auzu cepumi*	120	0,5	0,4	12,1	54
B4	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	L2	Tēja*	50	3,5	7,0	35,0	217
P1	Darzeņu biezenzupa*	300	3,3	4,9	10,8	97	V1	Kabaču pankūkas*	200	21,7	26,8	30,0	522
P2	Maltas gaļas rulete*	100	22,8	20,5	16,2	397	V2	Biezpiens, kliju maize	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	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	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 sieru un gaļas ruleti*	50/45	20,8	20,9	23,2	393	L1	Kliju maize ar sieru*	50	7,0	14,0	70,0	434
B3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	V1	Griķu sautejums ar gaļu*	150	13,0	9,6	5,3	174
P1	Vistas zupa*	300	8,2	9,2	24,3	215	V2	Svaigi tomāti, gurķi*	250	10,9	1,7	32,3	191
P2	Zivju kotlete*	100	15,3	20,5	14,7	369	V3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5
P3	Vārīti kartupeļi	250	0,0	0,0	0,0	0							
P4	Burkānu salāti*	80	2,9	9,4	3,4	109							
	Kopā: Brokastis(B)	E29%	27,6	25,7	67,9	642		Kopā: Vakariņas(V)	E17%	24,6	11,3	37,6	369
	Kopā: Pusdienas(P)	E35%	29,1	39,4	47,2	766							
	Kopā: Launags(L)	E20%	7,0	14,0	70,0	434		KOPĀ:		88,3	90,4	222,8	2211
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 biezputra*	300	8,3	4,5	32,7	210	P4	Svaigu dārzenu salāti*	80	2,1	0,1	12,9	59
B2	Kliju maize 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	Biezpiens, kliju maize*	200	21,4	19,0	30,0	362
B4	Kakao dzēriens*	200	2,0	1,4	8,4	56	V1	Kartupeļu-kabaču pankūkas*	300	16,7	13,2	64,6	447
P1	Mājas soljanka*	300	4,3	6,6	25,6	213	V2	Tēja*	50	4,6	0,5	8,0	122
P2	Sautēta vista*	150	12,4	18,1	12,8	334							
P3	Vārīti kartupeļi*	250	10,8	2,9	54,4	290							
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
E23% 29,1 24,1 54,8 570						E23% 21,3 13,8 72,6 569							
Kopā: Pusdienas(P)													
E39% 31,2 28,0 120,9 962													
Kopā: Launags(L)						KOPĀ:							
E15% 21,4 19,0 30,0 362						102,9 84,9 278,2 2464							
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 388,31 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 220 grami							
AUGĻI un OGAS 0 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	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	Auzu cepumi*	50	17,0	14,3	31,8	273
B3	Tēja	200	0,8	0,0	0,0	5	V1	Omelete pildīta ar dārzeņiem*	300	22,2	17,0	64,6	565
P1	Zemnieku zupa*	300	3,7	7,7	21,8	170	V2	Kliju maize ar sieru*	50	12,5	9,4	22,5	236
P2	Tvaicēti tefteli*	150	17,5	13,2	21,3	261	V3	Tēja	200	0,8	0,0	0,0	5
P3	Vārīti kartupeļi*	250	6,0	0,3	44,0	209							
P4	Biešu salāti*	80	4,0	0,4	12,4	75							
	Kopā: Brokastis(B)	E24%	22,3	28,3	53,8	592		Kopā: Vakariņas(V)	E32%	35,5	26,4	87,1	805
	Kopā: Pusdienas(P)	E33%	35,6	22,2	107,5	837							
	Kopā: Launags(L)	E11%	17,0	14,3	31,8	273		KOPĀ:		110,5	91,2	280,2	2507
	PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami		DĀRZENI 455,04 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 desu un sieru*	50/45/1	12,9	19,2	22,6	367	L1	Auzu cepumi*	50/45/1	17,4	23,6	22,6	382
B3	Tēja	200	3,4	2,4	5,8	60	V1	Vārīta vista ar griķiem*	150	16,3	28,2	15,3	480
P1	Šampinjonu zupa*	300	3,6	3,5	15,9	108	V2	Svaigi tomāti,gurķi*	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	Ķīnas kāpostu-burkānu salāti*	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 2315,08 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 49 grami		KARTUPEĻI 1853,6 grami											
AUGĻI un OGAS 297,5 grami													