

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena														
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums								
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor			
B1	Auzu pārslu biezputra*	300	8,3	4,5	32,7	210	P5	Tumša maize ar sēklām*	50	5,4	1,0	20,6	166	
B2	Kliju maize ar sieru un gaļas ruli*	50/30/3	17,0	16,2	22,5	338	L1	Augļi-āboli*	150	0,7	1,4	16,7	82	
B3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	L2	Kliju maize ar sieru*	50/30	12,5	9,4	22,5	236	
P1	Dārzeņu biezenzupa*	300	3,6	3,5	15,9	108	V1	Grūbu sautējums ar vārīto gaļu*	150/10	12,4	9,2	34,1	334	
P2	Sautēta cūkgaļa ar sviesta pupiņām *	250	16,4	15,5	13,8	273	V2	Apcepi dārzeņi*	150	7,8	13,9	41,5	320	
P3	Vārīti griķi	200	7,6	2,0	38,1	203	V3	Tēja*	200	5,5	6,3	8,0	110	
P4	Kāpostu-papriku salāti*	120	1,2	2,5	3,5	41								
	Kopā: Brokastis(B)	E23%	26,1	20,7	55,2	552		Kopā: Vakariņas(V)	E32%	25,8	29,4	83,7	764	
	Kopā: Pusdienas(P)	E33%	34,2	24,6	91,9	790								
	Kopā: Launags(L)	E13%	13,2	10,8	39,1	317		KOPĀ:		99,2	85,5	269,9	2424	
	PIEVIENOTAIS SĀLS 3,5 grami													
	PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami													
	AUGĻI un OGAS 170 grami													

Otrdiena																			
Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1	Septiņgraudu pārslu biezputra*				300	6,2	4,6	46,5	253	P4	Biešu-kāpostu salāti ar zaļumiem*				120	1,6	0,1	11,3	53
B2	Biezpiens*				100	13,8	13,3	2,2	132	P5	Rudzu maize*				50	4,6	0,5	8,0	122
B3	Kliju maize*				50	5,8	0,9	22,5	130	L1	Kliju maize ar sieru*				50/40	17,4	23,6	22,6	382
B4	Tēja*				200	0,8	0,0	4,9	24	V1	Omlete*				200	10,2	12,5	5,1	184
P1	Dārzeņu zupa*				300	3,5	5,0	12,8	109	V2	Cepeškrāsni apcepti dārzeņi*				250	13,7	12,0	28,3	276
P2	Vārīta gaļa ar grūbām*				100/15	16,2	17,9	36,0	495	V3	Tēja*				200	0,8	0,0	4,9	24
P3	Sakņu sautējums*				250	9,5	0,7	31,7	173										
Kopā: Brokastis(B)					E23%	26,6	18,8	76,1	539	Kopā: Vakariņas(V)					E21%	24,6	24,5	38,3	485
Kopā: Pusdienas(P)					E40%	35,4	24,2	99,8	951										
Kopā: Launags(L)					E16%	17,4	23,6	22,6	382	KOPĀ:					104,0	91,1	236,8	2356	
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami					DĀRZENI 577,6 grami														
PIEVIENOTAIS CUKURS 15 grami					KARTUPEĻI 212,5 grami														
AUGĻI un OGAS 0 grami																			

Trešdiena																						
Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor			
B1	Četrgraudu pārslu biezputra*				300	6,2	4,6	46,5	253	P4	Vārīti griķi				200	5,4	1,4	27,2	145			
B2	Kliju maize ar sieru*				50/45/1	17,4	15,8	22,5	311	P5	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*				80	2,6	2,7	3,2	47			
B3	Vārīta ola*				1	5,1	3,8	0,3	63	P6	Rudzu maize*				50	4,6	0,5	8,0	122			
B4	Tēja*				200	0,8	0,0	0,0	5	L1	Biezpiens ar svaigiem gurķiem un zaļu				100	13,8	13,3	2,2	132			
P1	Biešu zupa*				350	5,0	7,0	17,9	161	L2	Kliju maize*				50	5,8	0,9	22,5	130			
P2	Sautēta cūkgaļas karbonāde*				150	18,9	11,7	13,3	246	V1	Miežu putra ar vārīto gaļu*				200	15,0	16,3	33,2	450			
P3	Tvaicēti dārzeņi*				300	8,9	0,6	16,5	107	V2	Cepumi*				50	3,5	7,0	35,0	217			
Kopā: Brokastis(B)					E26%	29,4	24,3	69,3	631	Kopā: Vakariņas(V)					E28%	18,5	23,3	68,2	667			
Kopā: Pusdienas(P)					E35%	45,4	24,0	86,2	828	KOPĀ:									112,8	85,7	248,3	2388
Kopā: Launags(L)					E11%	19,5	14,2	24,7	262													
PIEVIENOTAIS SĀLS 5 grami					DĀRZENI 420,91 grami																	
PIEVIENOTAIS CUKURS 4 grami					KARTUPEĻI 34 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	Burkānu-ķirbju salāti	120	1,3	10,0	8,4	132					
B2	Kliju maize ar desu un sieru*	50/30/3	20,8	20,9	23,2	393	P6	Rudzu maize*	50	2,7	0,3	4,8	73					
B3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5	L1	Pupiņu salāti*	200	19,3	9,7	27,2	282					
P1	Vistas zupa ar zaļumiem*	300	8,0	4,2	23,5	170	L2	Auzu cepumi*	50	3,5	7,0	35,0	217					
P2	Tvaicēta kotlete*	100	15,3	10,5	14,7	279	V1	Omlete pildīta ar dārzeņiem*	250	17,3	12,7	22,1	286					
P3	Sautēti dārzeņi *	250	9,5	0,7	31,7	173	V2	Kliju maize*	50	9,2	1,4	36,0	207					
P4	Vārīti kartupeļi	150	0,0	0,0	0,0	0	V3	Tēja*	200	0,8	0,0	0,0	5					
Kopā: Brokastis(B)		E26%	30,0	27,8	55,9	628	Kopā: Vakariņas(V)		E20%	27,3	14,2	58,1	498					
Kopā: Pusdienas(P)		E34%	36,9	25,8	83,0	828												
Kopā: Launags(L)		E20%	22,8	16,7	62,2	499	KOPĀ:		117,0	84,4	259,2	2453						
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami		DĀRZENI 650,933 grami																
PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami		KARTUPEĻI 238,3 grami																
AUGĻI un OGAS 0 grami																		

Piektdiena																			
Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1	Miežu biezputra*				300	7,8	2,6	40,8	218	P4	Vārīti griķi				150	7,6	2,0	38,1	203
B2	Kliju maize ar sieru*				50/30/1	12,7	12,5	13,5	223	P5	Ķīnas kāpostu salāti ar papriku*				120	2,5	0,3	2,1	21
B3	Vārīta ola*				1	5,1	3,8	0,3	63	P6	Saldskābā maize*				50	1,7	0,3	15,2	67
B4	Kakao dzēriens*				200	2,0	1,4	8,4	56	L1	Biezpiens*				100	13,8	13,3	2,2	132
P1	Šampinjonu zupa*				300	4,7	6,9	21,2	212	L2	Kliju maize*				50	5,8	0,9	22,5	130
P2	Tvaicēta vista*				130	21,8	19,4	0,7	289	V1	Kabaču sacepums*				250	12,3	21,9	61,7	496
P3	Dārzeņu sautējums*				200	7,0	0,5	12,8	83	V2	Auzu cepumi*				50	3,5	7,0	35,0	217
Kopā: Brokastis(B)					E23%	27,6	20,3	63,0	559	Kopā: Vakariņas(V)					E30%	15,8	28,9	96,7	713
Kopā: Pusdienas(P)					E36%	45,3	29,5	90,1	875										
Kopā: Launags(L)					E11%	19,5	14,2	24,7	262	KOPĀ:						108,3	92,9	274,5	2409
PIEVIENTAIS SĀLS 4,5 grami					DĀRZENI 384,51 grami														
PIEVIENTAIS CUKURS 8 grami					KARTUPEĻI 212,5 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	6,2	2,3	46,5	232	P4	Biešu salāti ar eļļu*	120	1,6	0,1	11,3	53
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/40	6,6	14,5	9,1	222	P5	Rudzu maize*	50	0,9	0,1	1,6	24
B3	Vārīta ola*	1	5,1	3,8	0,3	63	L1	Kliju maize ar sieru*	50/40	17,4	23,6	22,6	382
B4	Tēja	200	0,8	0,0	4,9	24	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	22,2	21,9	64,6	610
P1	Rasolņiks zupa*	300	3,9	4,3	15,9	124	V2	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	100	0,6	0,1	2,0	11
P2	Tefteļi ar dārzeņiem*	100/20	25,5	21,2	34,7	536	V3	Tēja	200	0,8	0,0	0,0	5
P3	Vārīti kartupeļi*	150	6,0	0,3	44,0	209							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	18,7	20,6	60,8	541		Kopā: Vakariņas(V)	E25%	23,6	22,0	66,6	625
	Kopā: Pusdienas(P)	E38%	37,9	26,0	107,6	945							
	Kopā: Launags(L)	E15%	17,4	23,6	22,6	382		KOPĀ:		97,6	92,2	257,5	2493
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						DĀRZENI 609,7 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami						KARTUPEĻI 340 grami							
AUGĻI un OGAS 0 grami													

Svētdiena																							
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Četrgraudu pārslu biezputra*					300	8,6	5,7	42,2	236	P4	Rudzu maize*					50	6,4	0,7	11,2	170		
B2	Biezpiens*					100	13,8	13,3	2,2	132	L1	Kliju maize ar sieru*					50/45/1	17,4	23,6	22,6	382		
B3	Kliju maize*					50	5,8	0,9	22,5	130	V1	Omlete*					150	13,0	14,6	5,3	218		
B4	Tēja					200	3,4	2,4	5,8	60	V2	Cepti ķirbji ar ķimēnēm*					150	2,5	10,2	10,4	145		
P1	Frikadeļu zupa*					350	7,9	19,1	17,1	314	V3	Tēja					200	0,8	0,0	0,0	5		
P2	Dārzeņu sautējums ar gaļu*					350	20,6	28,0	47,6	633													
P3	Svaigu tomātu-gurķu salāti*					120	0,6	0,1	2,0	11													
Kopā: Brokastis(B)					E23%	31,5	22,3	72,8	559	Kopā: Vakariņas(V)					E15%	16,2	24,7	15,6	368				
Kopā: Pusdienas(P)					E46%	35,5	47,9	78,0	1128														
Kopā: Launags(L)					E16%	17,4	23,6	22,6	382	KOPĀ:					100,7 118,6 189,0 2436								
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami					DĀRZENI 480,11 grami																		
PIEVIENOTAIS CUKURS 3 grami					KARTUPEĻI 292,5 grami																		
AUGĻI un OGAS 0 grami																							
PIEVIENOTAIS SĀLS 30 grami					DĀRZENI 3849,583 grami																		
PIEVIENOTAIS CUKURS 48 grami					KARTUPEĻI 1712,3 grami																		
AUGĻI un OGAS 170 grami																							