

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	8.3	6.9	32.7	231	P4	Burkānu-ķīnas kāpostu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43			
B2	Siers, vistas gaļas rulete*	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	Auzu cepumi*	50	4.9	9.8	49.0	304			
B4	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Āboli*	120	0.7	0.5	16.2	72			
P1	Rosolņiks zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	15.0	19.3	47.6	471			
P2	Tefteli*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2	Marinēts gurķis*	50	5.8	0.9	22.5	130			
P3	Vārīti kartupeļi*	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:						95.4	79.6	304.4	2523
Kopā: Launags(L)		E15%	5.6	10.3	65.2	376										
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					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums					Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor
B1	Auzu biežputra*				300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Ķīnas kāpostu salāti ar gurķiem un tom					0.0	0.0	0.0	0
B2	Biezpiens, kliju maize*				50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Kliju maize ar sieru*				100	13.8	13.3	2.2	132
B3	Tēja*				200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Augļi - mandarīni*				50	3.5	7.0	35.0	217
P1	Biešu zupa*				300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*				200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2	Tvaicēta kotlete*				150	16.3	28.2	15.3	480	V2	Tēja*				200	0.8	0.0	4.9	24
P3	Griķu sautējums*				200	7.6	2.0	38.1	203										
P4	Rudzu maize*				50	4.6	0.5	8.0	122										
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)					E37%	30.4	30.8	72.7	861										
Kopā: Launags(L)					E15%	17.3	20.3	37.2	349	KOPĀ:						81.8	90.2	252.4	2331
PIEVIENOTAIS SĀLS 3 grami					DĀRZENI 226.6 grami														
PIEVIENOTAIS CUKURS 10 grami					KARTUPEĻI 204 grami														
AUGĻI un OGAS 0 grami																			

Trešdiena																									
Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor	Ēdiena nosaukums						Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor				
B1	Kukurūzas biežputra*					300	6.2	2.3	43.6	220	P4	Biešu-kāpostu salāti*					80	1.6	0.1	11.3	53				
B2	Kliju maize ar gaļas ruleti*					50/45	10.0	7.2	22.5	229	P5	Rudzu maize*					50	6.4	0.7	11.2	170				
B3	Piparkūkas*					1	5.1	3.8	0.3	63	L1	Biezpiena sacepums*					50/45	17.4	21.0	31.6	397				
B4	Kafijas dzēriens*					200	0.8	0.0	0.0	5	V1	Ķirbju plācenīši*					300	14.8	9.4	47.2	378				
P1	Zemnieku zupa*					250	3.5	2.6	17.8	106	V2	Kliju maize					50	1.1	0.2	10.2	45				
P2	Sautēta vista*					150	24.7	22.5	4.0	343	V3	Tēja*					200	4.1	4.7	6.0	82				
P3	Tvaicēti dārzeņi*					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:						102.7	74.8	255.4	2300					
Kopā: Launags(L)						E17%	17.4	21.0	31.6	397															
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	Septingraudu 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 sieru un gaļu*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1	Kliju maize ar sieru*	50/50	20.8	13.8	44.9	404
B3	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Vārīta ola*	120	0.5	0.4	12.1	54
P1	Borsčs zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1	Dārzeņu sautējums ar gaļu*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2	Sautēta cūkgaļas karbonāde *	100	18.4	7.6	6.8	184	V2	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3	Vārīti kartupeļi*	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	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	Oglihi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglihi	Kalor		
B1	Auzu pārslu biezputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4	Svaigu dārzeņu salāti *	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	Sakņu sautējums ar gaļu*	80/10	12.6	5.7	100.1	502
P1	Vistas zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V2	Tēja, kliju maize	200	0.8	0.0	0.0	5
P2	Mājas kotlete*	100	12.2	14.1	20.3	319							
P3	Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290							
	Kopā: Brokastis(B)	E26%	25.3	16.3	72.6	571		Kopā: Vakariņas(V)	E23%	13.4	5.7	100.1	506
	Kopā: Pusdienas(P)	E36%	30.4	22.6	102.7	794							
	Kopā: Launags(L)	E16%	21.4	19.0	30.0	362		KOPĀ:		90.6	63.6	305.4	2234
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami		DĀRZENI 375.21 grami											
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami		KARTUPEĻI 200 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	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	Majas soļanka 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	Cepti dārzeņi*	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	Biešu-kāpostu 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	L1	Auzu cepumi*	50/45	17.4	23.6	22.6	382
B2	Vārīta ola*	100	10.6	6.8	1.4	68	V1	Dārzeņu sacepums*	200	13.5	14.7	7.1	229
B3	Kliju maize ar gaļas ruleti*	50	5.8	4.8	22.5	165	V2	Biezpiens*	150	3.3	0.3	15.9	81
B4	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V3	Kliju maize	50	8.0	1.3	31.4	182
P1	Dārzeņu zupa*	100	9.0	12.1	43.3	374	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P2	Sautēta cūkgaļa ar kartupeļiem*	200	22.4	12.1	64.3	519							
P3	Ķīnas kapostu-tomātu, gurķu salāti*	80	1.6	10.0	11.3	142							
	Kopā: Brokastis(B)	E22%	26.8	18.9	73.2	540		Kopā: Vakariņas(V)	E20%	25.6	16.2	54.4	495
	Kopā: Pusdienas(P)	E42%	33.0	34.2	118.9	1036							
	Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382		KOPĀ:		102.9	92.9	269.1	2453
	PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami	DĀRZENI 569.21 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 5 grami	KARTUPEĻI 0 grami											
	AUGĻI un OGAS 0 grami												
	PIEVIENOTAIS SĀLS 24 grami	DĀRZENI 2564.74 grami											
	PIEVIENOTAIS CUKURS 44 grami	KARTUPEĻI 2043.5 grami											
	AUGĻI un OGAS 297.5 grami												