

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		
B1	Septingraudu pārslu biezputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4	Svaigu dārzeņu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2	Siers*	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 gaļas ruleti*	50	4.9	9.8	49.0	304
B4	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Auzu cepumi*	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	Maltās gaļas šņicele*	100	13.4	9.2	14.6	256	V2	Cepti dārzeņi*	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)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E28%							
Kopā: Launags(L)						E15%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami						DĀRZENĪ 369.01 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 6 grami						KARTUPEĻI 581.5 grami							
AUGĻI un OGAS 170 grami													
						KOPĀ:							
						95.4 79.6 304.4 2523							

Otrdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	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 desu, vārīta ola*	50/45/1	12.9	19.2	22.6	367	L1	Augļi - āboli*	100	13.8	13.3	2.2	132
B3	Kafijas dzēriens ar pienu*	200	0.8	0.0	4.9	24	L2	Biezpiens*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1	Kirbju biezenzupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1	Dārzeņu sautejums*	200/15	13.4	17.6	66.5	486
P2	Kotlete pildīta ar sieru*	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	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor						
B1	Miežu biezputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5	Rudzu maize*	50	6.4	0.7	11.2	170				
B2	Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	1	12.8	11.4	22.5	296	L1	Burkānu salāti*	50/45	17.4	21.0	31.6	397				
B3	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2	Auzu cepumi*	50	3.5	7.0	35.0	217				
P1	Lēcu zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V1	Grūbu sautējums ar gaļu*	300	14.8	9.4	47.2	378				
P2	Sautēta cūkgaļa*	150	22.4	19.5	4.0	307	V2	Kliju maize*	50	1.1	0.2	10.2	45				
P3	Tvaicēti dārzeņi*	250	7.0	0.4	49.7	210	V3	Tēja*	200	4.1	4.7	6.0	82				
P4	Ķīnas kāpostu-gurķu,tomātu salāti*	80	1.6	0.1	11.3	53											
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)											
Kopā: Pusdienas(P)						E20%											
Kopā: Launags(L)						20.0											
PIEVIENOTAIS SĀLS 4 grami						14.3											
PIEVIENOTAIS CUKURS 2 grami						63.4											
AUGĻI un OGAS 0 grami						505											
						101.6											
						79.2											
						290.1											
						2485											

Ceturtdiena													
Ēdiena nosaukums						Ēdiena nosaukums							
	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglih	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	Biezpiens, kliju maize*	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	V1	Omlete*	120	0.5	0.4	12.1	54
P1	Dārzeņu zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V2	Svaigu dārzeņu salāti*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2	Cūkgaļas karbonāde* *	100	18.4	7.6	6.8	184	V3	Tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3	Vārīti kartupeļi*	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)	E27%	26.1	33.0	66.3	610
	Kopā: Pusdienas(P)	E32%	37.2	18.0	86.9	718							
	Kopā: Launags(L)	E18%	20.8	13.8	44.9	404		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	Oglhi	Kalor		Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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	Borsčs zupa*	300	3.3	4.9	10.8	97	V2	Vārīti kartupeļi*	120	0.5	0.4	12.1	54
P2	Vistas gaļas kotlete*	100	12.2	14.1	20.3	319	V3	Svaigu tomātu-gurķu salāti*	50	4.6	0.5	8.0	122
P3	Vārīti griķi*	250	10.8	2.9	54.4	290	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
Kopā: Brokastis(B)						Kopā: Vakariņas(V)							
Kopā: Pusdienas(P)						E26%							
Kopā: Launags(L)						E16%							
PIEVIENOTAIS SĀLS 3.5 grami						DĀRZENI 280.21 grami							
PIEVIENOTAIS CUKURS 8 grami						KARTUPEĻI 200 grami							
AUGĻI un OGAS 127.5 grami						KOPĀ:							
						89.5 62.8 315.5 2330							

Sestdienas

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Sestdiena													
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	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	Mājas soļanka zupa*	350	3.8	4.3	17.0	136	V1	Griķu sautējums ar gaļu*	300	16.7	8.3	64.6	403
P2	Aknu strogonovs*	150	19.6	18.3	22.3	319	V2	Svaigi tomāti, gurķi*	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		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	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	Kabaču pankūkas*	200	13.5	14.7	7.1	229
B4	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V2	Biezpiens*	150	2.1	0.2	8.6	46
P1	Vistas zupa*	350	5.0	15.3	10.5	238	V3	Kliju maize*	50	8.0	1.3	31.4	182
P2	Sakņu sautējums ar gaļu*	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)	E20%	24.4	16.1	47.2	461
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	34.0	38.9	100.4	982							
	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													