

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

Pirmdiena

Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Miežu biežputra *	300	8.3	6.9	32.7	231	P4 Burkānu-ķīnas kāpostu salāti*	80	1.3	0.1	8.4	43
B2 Vārīta ola*	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 ar sieru*	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 Biešu zupa*	350	5.9	5.6	18.0	154	V1 Griķu sautējums ar gaļu*	300	15.0	19.3	47.6	471
P2 Zivju kotlete*	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: 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	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu biežputra*	300	6.2	2.3	43.6	220	P5 Ķīnas kāpostu gurķu-tomātu salāti*		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 Burkānu salāti ar zaļumiem*	50	3.5	7.0	35.0	217
P1 Rasolņiks zupa*	300	2.0	0.1	11.3	57	V1 Dārzenu sacepums 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	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	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 Vārīta ola*	1	5.1	3.8	0.3	63	L1 Augļi-āboli*	50/45	17.4	21.0	31.6	397
B4 Kafijas dzēriens*	200	0.8	0.0	0.0	5	V1 Biezpiena sacepums ar rozīnēm*	300	14.8	9.4	47.2	378
P1 Dārzenu zupa*	250	3.5	2.6	17.8	106	V2 Karstmaizes ar desu un sieru**	50	1.1	0.2	10.2	45
P2 Sautēta cūkgaļas karbonāde*	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	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Septingraudu pārslu biežputra*	300	8.3	6.9	32.7	231	P5 Rudzu maize*	50	2.7	0.3	4.8	73
B2 Kliju maize ar gaļas ruleti*	50/45	11.9	13.4	23.2	287	L1 Auzu cepumi*	50/50	20.8	13.8	44.9	404
B3 Vārīta ola, tēja*	200	0.8	0.0	0.0	5	L2 Augļi- āboli*	120	0.5	0.4	12.1	54
P1 Borsčs zupa*	300	8.2	9.2	24.3	215	V1 Grūbu sautējums ar gaļu*	200	24.8	32.6	54.2	551
P2 Vistas gaļas kotlete *	100	18.4	7.6	6.8	184	V2 Svaigi tomāti, gurķi*	200	0.8	0.0	0.0	5
P3 Tvaicēti dārzeņi*	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	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor	Ēdiena nosaukums	Gat.sv	Olbal.	Tauki	Oglhi	Kalor
B1 Auzu pārslu biežputra*	300	7.8	2.6	40.8	218	P4 Ķīnas kāpostu-tomātu salāti *		2.5	0.3	2.1	21
B2 Biezpiens*	1	3.7	2.8	0.2	46	P5 Saldskābā maize*	50	1.7	0.3	15.2	67
B3 Kliju maize*	50/45	11.8	9.5	23.2	252	L1 Kliju maize ar sieru*	200	21.4	19.0	30.0	362
B4 Kakao dzēriens*	200	2.0	1.4	8.4	56	V1 Dārzenu 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*	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

* satur vielas vai produktus,kas izraisa alerģiju vai nepanesību

Saskaņots:

Uztura speciālists Liene Sondore

ĒDIENKARTE gestācijas diabēta pacientiem

ĒDINĀŠANAS UZSKAITES SISTĒMA "RAUSĪTIS"

22.01.2026 12:13:37

Lapa Nr. 1 no 2

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	Sautēta cūkgaļa*	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	V1	Omlete pildīta ar dārzeņiem*	200	13.5	14.7	7.1	229
B2	Kliju maize ar sieru un gaļas ruleti*	50	5.8	4.8	22.5	165	V2	Biezpiens*	150	3.3	0.3	15.9	81
B3	Tēja	200	3.4	2.4	5.8	60	V3	Kliju maize	50	8.0	1.3	31.4	182
P1	Dārzeņu biezenzupa*	100	9.0	12.1	43.3	374	V4	Tēja	200	0.8	0.0	0.0	5
P2	Grūbu sautējums ar gaļu *	200	22.4	12.1	64.3	519							
P3	Ķīnas kapostu-tomātu, gurķu salāti*	80	1.6	10.0	11.3	142							
L1	Auzu cepumi*	50/45	17.4	23.6	22.6	382							
	Kopā: Brokastis(B)	E20%	16.2	12.1	71.8	472		Kopā: Vakariņas(V)	E21%	25.6	16.2	54.4	495
	Kopā: Pusdienas(P)	E43%	33.0	34.2	118.9	1036							
	Kopā: Launags(L)	E16%	17.4	23.6	22.6	382		KOPĀ:		92.2	86.1	267.7	2385
	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												