

## Ēdienkarte hemodialīzes pacientiem

16.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maize 40g <i>(maize rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaize 20g <i>(baltmaize)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Cepti kartupeļi 100g	123	1,7	17,20	5,10
Kāpostu tīteņi 240g <i>(skābais krējums)</i>	292,17	19,46	12,88	17,24
Svaigi tomāti 60g	3,84	0,96	3,04	0,08
Rīsu krēms 100g <i>(saldais krējums)</i>	263,63	10,53	31,44	10,63
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1135,88</b>	<b>42,93</b>	<b>137,56</b>	<b>45,92</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

17.07.2018.

	<b>Energija (kkal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maize 40g <i>(maize rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaize 20g <i>(baltmaize)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Cepti kartupeļi 100g	123	1,7	17,20	5,10
Kāpostu tīteņi 240g <i>(skābais krējums)</i>	292,17	19,46	12,88	17,24
Svaigi tomāti 60g	3,84	0,96	3,04	0,08
Rīsu krēms 100g <i>(saldais krējums)</i>	263,63	10,53	31,44	10,63
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1135,88</b>	<b>42,93</b>	<b>137,56</b>	<b>45,92</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

**18.07.2018.**

	<b>Energija (kcal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maize 40g <i>(maize rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaize 20g <i>(baltmaize)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Rīsi ar dārzeņiem 200g	214,84	4,06	48,78	3,43
Panēta zivs 200g <i>(zivis, kviešu milti, olas)</i>	417	41,13	14,13	21,38
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
Piena ķīselis 150g <i>(piens)</i>	126,39	4,27	19,02	3,76
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1293,71</b>	<b>60,82</b>	<b>143,88</b>	<b>48,64</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

19.07.2018.

	Energija (kkal)	Olbaltumvielas (g)	Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maize 40g <i>(maize rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaize 20g <i>(baltmaize)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Rīsi ar dārzeņiem 200g	214,84	4,06	48,78	3,43
Panēta zivs 200g <i>(zivis, kviešu milti, olas)</i>	417	41,13	14,13	21,38
Ķīnas kāpostu salāti 60g	82,24	1,08	3,08	7,2
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
Piena ķīselis 150g <i>(piens)</i>	126,39	4,27	19,02	3,76
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1293,71</b>	<b>60,82</b>	<b>143,88</b>	<b>48,64</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

20.07.2018.

	<b>Enerģija (kkal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maīze 40g <i>(maīze rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaīze 20g <i>(baltmaīze)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Vārīti makaroni 210g <i>(sviests, makaroni)</i>	280,73	7,37	48,69	5,86
Burkānu salāti 100 g	86,64	0,92	4,42	7,18
Stroganovs 200g <i>(Kviešu milti, skābais krējums)</i>	229,89	21,57	5,48	13,43
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
Biezpiena sacepums 150g <i>(manna, skābais krējums, biezpiens, olas)</i>	280,49	27,69	14,81	12,11
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1330,99</b>	<b>67,83</b>	<b>131,59</b>	<b>51,45</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*

**21.07.2018.**

	<b>Energija (kkal)</b>	<b>Olbaltumvielas (g)</b>	<b>Ogļhidrāti (g)</b>	<b>Tauki (g)</b>
<b>Pusdienas</b>				
Rudzu maīze 40g <i>(maīze rudzu)</i>	90	2,2	17,44	0,52
Baltmaīze 20g <i>(baltmaīze)</i>	51	1,59	9,94	0,6
Sviests fasēts 10g <i>(sviests)</i>	66,1	0,08	0,13	7,25
Biolakto 220 g <i>(jogurts)</i>	103,4	6,16	10,34	4,4
Vārīti makaroni 210g <i>(sviests, makaroni)</i>	280,73	7,37	48,69	5,86
Burkānu salāti 100 g	86,64	0,92	4,42	7,18
Stroganovs 200g <i>(Kviešu milti, skābais krējums)</i>	229,89	21,57	5,48	13,43
Ķīselis 200g	142,74	0,25	35,15	0,1
Biezpiena sacepums 150g <i>(manna, skābais krējums, biezpiens, olas)</i>	280,49	27,69	14,81	12,11
<b>KOPĀ DIENĀ</b>	<b>1330,99</b>	<b>67,83</b>	<b>131,59</b>	<b>51,45</b>

*(norādīti iespējamie alergēnu avoti)*