

## Ēdienkarte pacientiem

09.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

### *Pirmās brokastis*

5-graudu pārslu biežputra	A07,A01	300
Biezpiens mix ar dillēm	A07	90
Tēja, kumelīšu		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 634,2 kkal; OBV 24,6 g; Tauki 26,1 g; Ogļh 74,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		

### *Pusdienas*

Pupiņu zupa		300
Vāriti rīsi		150
Vistas teftelis ar sieru	A07,A01,A03	70
Dārzeņu mērce	A09	100
Burkānu salāti		100
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 818,3 kkal; OBV 38,1 g; Tauki 25,2 g; Ogļh 109,9 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

### *Vakariņas*

Tvaicēta vistas fileja ar dārzeņiem	A09	80
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	A01,A07	250
Karstais ābolu un ingvera dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 477,6 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 7,3 g; Ogļh 75,1 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
<b>Ābols</b>		<b>100</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Klijū maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 176,5 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 8,7 g; Ogļh 22,4 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2106,6 kkal; OBV 92,6 g; Tauki 67,3 g; Ogļh 282,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

10.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

***Pirmās brokastis***

Mannas biezputra ar ķirbi	A07,A01	300
Siera salāti	A07,A03	120
Tēja piparmētru		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 828,6 kkal; OBV 36,8 g; Tauki 39,7 g; Oglh 80,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

***Pusdienas***

Biešu zupa ar gaļu	A07	300
Cūkgaļas stroganovs	A07,A01	100
Vārīti griķi		180
Redīsu un gurķu salāti	A07	120
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 846,2 kkal; OBV 35,7 g; Tauki 30,9 g; Oglh 105,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

***Vakariņas***

Cepts vistas stilbiņš	A09	60
Sakņu sautējums ar lēcām		250
Karstais zemeņu un citrona dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 420,6 kkal; OBV 29,3 g; Tauki 6,7 g; Oglh 60,2 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

***Vēlās vakarinas***

<b><i>Vēlās vakarinas</i></b>		
-------------------------------	--	--

<b>Bumbieris</b>		<b>100</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 207,3 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 8,7 g; Ogļh 30,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 10 g		

<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2302,7 kkal; OBV 104 g; Tauki 86 g; Ogļh 277 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g Cukurs 15 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

11.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

***Pirmās brokastis***

Auzu biezputra	A07,A01	300
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja, kumelīšu		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 579,9 kkal; OBV 20,5 g; Tauki 23 g; Ogļh 72,7 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

***Pusdienas***

Spinātu krēmzupa	A07	300
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Bulgura putraini, vārīti		180
Biešu salāti ar eļļu		120
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 909,4 kkal; OBV 32,7 g; Tauki 31,7 g; Ogļh 123,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

***Vakariņas***

Gaļas kebabs	A01,A07	70
Vārīti rīsi		150
Dārzeņu mērce	A09	100
Karstais ābolu un upeņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 542,4 kkal; OBV 25,5 g; Tauki 11,6 g; Ogļh 83,6 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Plūmes</b>		<b>100</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 177,4 kkal; OBV 2,7 g; Tauki 8,6 g; Oglh 22,4 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2209,1 kkal; OBV 81,4 g; Tauki 74,9 g; Oglh 302,3 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

## Ēdienkarte pacientiem

12.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

### *Pirmās brokastis*

Kukurūzas biežputra	A07	300
Biezpiens mix	A07	90
Tēja piparmētru		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 617,3 kkal; OBV 22,6 g; Tauki 23,3 g; Ogļh 79,5 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

### *Pusdienas*

Zivju zupa	A09,A04	300
Cūkgaļas kotlete	A03	70
Saldkrējuma mērce ar dārzeņiem	A07,A01	70
Sautēti kartupeļi		200
Vitamīnu salāti	A07	120
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 898,5 kkal; OBV 37,5 g; Tauki 32 g; Ogļh 114,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g		

### *Vakariņas*

Boloņas mērce	A09	140
Vārīti makaroni	A01	150
Karstais ābolu un smiltsērķšķu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 444,9 kkal; OBV 21,8 g; Tauki 8,6 g; Ogļh 69,7 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Nektarīni</b>		<b>100</b>
<b>Sviests 10 g iepakojumā 82 %</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 171,9 kkal; OBV 2,1 g; Tauki 8,7 g; Oglh 21,5 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2132,6 kkal; OBV 84 g; Tauki 72,6 g; Oglh 285,6 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g Cukurs 10 g		



**Ēdienkarte pacientiem**

13.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

**Pirmās brokastis**

Miežu putrainu biežputra	A07,A01	300
Siers	A07	50
Tēja, kumelišu		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 661,3 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 27,6 g; Oglh 75,5 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

**Pusdienas**

Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	300
Cepta vista krējuma glazūrā	A07,A01	60
Bulgura putraini, vārīti		180
Krējuma mērce ar zaļumiem	A07,A01	70
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem		120
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 872 kkal; OBV 39,8 g; Tauki 28,5 g; Oglh 113,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

**Vakariņas**

Risoto	A09	250
Sēņu mērcē tvaikota zivs	A07,A04	70/80
Karstais ābolu un ingvera dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 517,6 kkal; OBV 23,3 g; Tauki 19,1 g; Oglh 62,9 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
<b>Banāni</b>		<b>150</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests 10 g iepakojumā 82 %</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 282,6 kkal; OBV 3,5 g; Tauki 9,1 g; Oglh 46,8 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2333,5 kkal; OBV 94,1 g; Tauki 84,3 g; Oglh 298,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

14.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

**Pirmās brokastis**

<b>3-graudu biezputra</b>	A01,A07	<b>300</b>
<b>Biezpiens mix ar dillēm</b>	A07	<b>90</b>
<b>Tēja piparmētru</b>		<b>200</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 623,7 kkal; OBV 24,1 g; Tauki 24,4 g; Oglh 76,5 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

**Pusdienas**

<b>Vistas zupa ar kvinoju</b>		<b>300</b>
<b>Liellopu bifšteks</b>		<b>70</b>
<b>Sīpolu mērce</b>	A07	<b>70</b>
<b>Vārīti griķi</b>		<b>180</b>
<b>Ķīnas kāposti ar tomātiem</b>		<b>120</b>
<b>Kefīrs</b>	A07	<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 974,4 kkal; OBV 46,3 g; Tauki 34,9 g; Oglh 118,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g		

**Vakariņas**

<b>Maltās gaļas mērce</b>	A01,A07	<b>100</b>
<b>Sautēti dārzeņi</b>		<b>250</b>
<b>Karstais ābolu un upeņu dzēriens</b>		<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 513,4 kkal; OBV 18,4 g; Tauki 18,8 g; Oglh 67,9 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
<b>Ābols</b>		<b>1gb</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests 10 g iepakojumā 82 %</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 176,5 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 8,7 g; Oglh 22,4 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2288 kkal; OBV 91 g; Tauki 86,8 g; Oglh 285,4 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

15.12.2024

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
------------------	-----------------	------------------------

***Pirmās brokastis***

<b>Prosas biezputra</b>	A07	<b>300</b>
<b>Siera salāti</b>	A07,A03	<b>120</b>
<b>Tēja, kumelīšu</b>		<b>200</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 820,8 kkal; OBV 37,6 g; Tauki 42,3 g; Ogļh 72,4 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

***Pusdienas***

<b>Biešu zupa ar lēcām</b>	A07	<b>300</b>
<b>Plovs ar vistas gaļu</b>		<b>300</b>
<b>Kabaču salāti</b>		<b>120</b>
<b>Kefīrs</b>	A07	<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 921,8 kkal; OBV 40,5 g; Tauki 29,1 g; Ogļh 124,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

***Vakariņas***

<b>Grūbas ar gaļu un dārzeņiem</b>	A01	<b>300</b>
<b>Karstais ābolu un plūmju dzēriens</b>		<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>

***Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 475,5 kkal; OBV 17,7 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 68 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g

***Vēlās vakariņas***

<b>Bumbieris</b>		<b>100</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>

<b>Sviests 10 g iepakojumā 82 %</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b><i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 187,3 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 8,7 g; Ogļh 25,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2405,4 kkal; OBV 98 g; Tauki 94,8 g; Ogļh 289,8 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 2 g Cukurs 10 g		