

Ēdienkarte pacientiem

11.09.2023

Diēta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

<i>Pirmās brokastis</i>		
7-graudu pārslu biezputra	A07,A01	250
Siera salāti	A07,A03	120
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 822,9 kkal; OBV 32,2 g; Tauki 39,3 g; Ogļh 80,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Cāļa dārzenu zupa ar kausēto sieru	A07	300
Vistas teftelis ar sieru	A07,A01,A03	70
Spinātu mērce	A07	70
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Lapu salāti ar gurķiem	A07	130
Jāņogu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 802,2 kkal; OBV 41,6 g; Tauki 27,9 g; Ogļh 105,5 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<i>Vakariņas</i>		
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	A01,A07	250
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 470,6 kkal; OBV 12 g; Tauki 11,7 g; Ogļh 81,9 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Ābols		100
Kefirs	A07	200
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 160 kkal; OBV 6,3 g; Tauki 4,1 g; Ogļh 18,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2255,7 kkal; OBV 92,1 g; Tauki 83 g; Ogļh 287 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

Diēta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Auzu biezputra	A07,A01	250
Biezpiens mix ar dillēm	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 657 kkal; OBV 25,1 g; Tauki 26,2 g; Ogļh 77,4 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

Pusdienas		
Vistas zupa ar dārzeņiem	A09	300
Vistas aknu mērce	A07,A01	150
Biešu salāti ar eļļu		130
Vārīti griķi		180
Ābolu dzēriens		250
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 765,4 kkal; OBV 40 g; Tauki 15,8 g; Ogļh 119,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Plovs ar vistas gaļu		200
Tvaikoti kabači		100
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 533 kkal; OBV 19,9 g; Tauki 19 g; Ogļh 73,4 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Banāni		150
Kefīrs	A07	200
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 266,5 kkal; OBV 7,6 g; Tauki 4,5 g; Ogļh 43,3 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2221,9 kkal; OBV 92,6 g; Tauki 65,5 g; Ogļh 313,5 g; Šķiedrv 29 g; Sāls 5 g; Cukurs 10 g		

Diēta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Prosas biezputra	A07	250
Siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 621,8 kkal; OBV 25,7 g; Tauki 25,8 g; Ogļh 69,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

Pusdienas		
Krējuma mērce	A07,A01	70
Veģetārs borščs	A07	300
Tvaikota zivs ar dārzeņiem	A04	65/35
Redīsu un lapu salāti ar kefīru	A07	130
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Jāņogu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 721,3 kkal; OBV 30 g; Tauki 22,7 g; Ogļh 119,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Kartupeļi vārīti		220
Krējuma mērce ar zaļumiem	A07,A01	70
Viltotais zaķis ar spinātiem		70
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 673,7 kkal; OBV 25,5 g; Tauki 24 g; Ogļh 82,4 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Ābols		100
Kefīrs	A07	200
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 160 kkal; OBV 6,3 g; Tauki 4,1 g; Ogļh 18,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2176,8 kkal; OBV 87,5 g; Tauki 76,6 g; Ogļh 290,8 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 5 g; Cukurs 10 g		

14.09.2023

Dieta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Kukurūzas biezputra	A07	250
Biezpiena mix ar sarkaniem redīsiem	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 606,4 kkal; OBV 21,3 g; Tauki 21,3 g; Ogļh 79,5 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

Pusdienas		
Veģetāra dārzeņu zupa		300
Vistas suflē ar sieru	A07,A03	70
Saldkrējuma mērce	A07,A01	70
Vārītas pērļu grūbas	A01	150
Burkānu salāti ar linsēklām		130
Zemeņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 703 kkal; OBV 29,6 g; Tauki 28,1 g; Ogļh 89,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Dārzeņu ragū ar gaļu		300
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 578,6 kkal; OBV 22,3 g; Tauki 16,7 g; Ogļh 73 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Aprikozes		100
Kefīrs	A07	200
Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 199,6 kkal; OBV 7,9 g; Tauki 6,8 g; Ogļh 21,3 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2087,6 kkal; OBV 81,1 g; Tauki 72,9 g; Ogļh 263,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

15.09.2023

Dieta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
3-graudu biezputra	A01,A07	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 587,3 kkal; OBV 20,2 g; Tauki 23,3 g; Ogļh 74 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

Pusdienas		
Aukstā kefīra zupa	A10,A03,A07	300
Dārzeņu sautējums ar lēcām	A01	300
Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem un gurķiem		130
Ābolu un melleņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 590,3 kkal; OBV 21,8 g; Tauki 14,7 g; Ogļh 90,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Maltās gaļas mērce		100
Vārīti griķi		180
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 727,8 kkal; OBV 28,9 g; Tauki 24,5 g; Ogļh 79,2 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Kefīrs	A07	200
Kivi		70
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 149,5 kkal; OBV 6,7 g; Tauki 4,3 g; Ogļh 15,4 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2054,9 kkal; OBV 77,6 g; Tauki 66,8 g; Ogļh 258,7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

16.09.2023

Dieta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Miežu putraimu biezputra	A07,A01	250
Biezpiens mix ar dillēm	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 623,4 kkal; OBV 23,1 g; Tauki 23,4 g; Ogļh 77,1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas		
Krējuma mērce	A07,A01	70
Tomātu krēmzupa	A09	300
Cūkgaļas kotlete	A03	70
Makaroni ar dārzeņiem	A01	200
Svaigu ziedkāpostu salāti		130
Zemeņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 800,5 kkal; OBV 34,2 g; Tauki 26,2 g; Ogļh 91,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 5 g

Vakariņas		
Sautēti kartupeļi ar gaļu		250
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 620,9 kkal; OBV 23 g; Tauki 22,5 g; Ogļh 68 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

Vēlās vakariņas		
Bumbieris		100
Kefīrs	A07	200

Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 171 kkal; OBV 6,3 g; Tauki 4,1 g; Ogļh 21,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2215,8 kkal; OBV 86,6 g; Tauki 76,2 g; Ogļh 257,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

17.09.2023

Dieta: SD	Alerģēni	Daudzums, g/gab
------------------	-----------------	------------------------

Pirmās brokastis		
Prosas biezputra	A07	250
Siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 636,4 kkal; OBV 25,7 g; Tauki 27,4 g; Ogļh 69,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 5 g		

Pusdienas		
Vistas zupa ar nūdelēm	A01	300
Tvaikota zivs dārzeņu marinādē	A04	100
Cepti burkāni		100
Sautēti kartupeļi		200
Jauno kāpostu salāti ar dillēm		130
Rabarberu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 613,4 kkal; OBV 40,2 g; Tauki 15,9 g; Ogļh 105,3 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 5 g		

Vakariņas		
Krējuma mērce	A07,A01	70
Tvaikoti tefteli	A03,A01,A07	70
Bulgura putraimi, vārīti		180
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 779 kkal; OBV 28,8 g; Tauki 21,9 g; Ogļh 105,7 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

Vēlās vakariņas		
Banāni		150
Kefīrs	A07	200
Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:		
Enerģ. 266,5 kkal; OBV 7,6 g; Tauki 4,5 g; Ogļh 43,3 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

Diennakts enerģētiskā vērtība:		
Enerģ. 2295,3 kkal; OBV 102,3 g; Tauki 69,7 g; Ogļh 324 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 6 g; Cukurs 10 g		