

**Ēdienkarte pacientiem**

22.04.2024

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

***Pirmās brokastis***

Mannas biezputra	A07,A01	300
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

***Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 555,9 kkal; OBV 19,5 g; Tauki 20 g; Ogļh 76,2 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

***Pusdienas***

Skābeņu zupa	A07,A03,A01	300
Cūkgāļas gabaliņi dārzeņu mērcē		100
Vārīti makaroni	A01	180
Burkānu salāti ar sezamu	A11	120
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

***Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 905,4 kkal; OBV 37,6 g; Tauki 30,3 g; Ogļh 114,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

***Vakariņas***

Vistas kotlete	A03,A01,A07	70
Kartupeļi vārīti		220
Krējuma mērce ar dārzeņiem	A07	100
Cukurs		5
Karstais ābolu un smiltsērķšķu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

***Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 651,4 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 20,6 g; Ogļh 93,3 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

***Vēlās vakariņas***

Banāni		150
--------	--	-----

***Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:***

Enerģ. 148,5 kkal; OBV 1,6 g; Tauki 0 g; Ogļh 34 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

***Diennakts enerģētiskā vērtība:***

Enerģ. 2270 kkal; OBV 85,8 g; Tauki 72,7 g; Ogļh 318 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g

## Ēdienkarte pacientiem

23.04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Auzu biezputra	A07,A01	300
Biezpiens mix	A07	90
Cukurs		5
Tēja piparmētru		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 621,8 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 25,5 g; Ogļh 74,4 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Vistas zupa ar dārzeņiem	A09	300
Vistas gaļas veltnītis ar sieru	A07	70
Dārzeņu mērce	A09	100
Vāriti griķi		180
Biešu salāti ar āboliem		130
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 879 kkal; OBV 49,6 g; Tauki 24,5 g; Ogļh 116,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Sautēti dārzeņi		100
Spinātu mērce	A07	70
Karstais zemeņu un citrona dzēriens		200
Cukurs		5
Vāritas pārļu grūbas	A01	150
Viltotais zaķis ar spinātiem		70
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 710,5 kkal; OBV 24,5 g; Tauki 33,4 g; Ogļh 82,4 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 53 kkal; OBV 0,3 g; Tauki 0,1 g; Ogļh 12,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2287 kkal; OBV 101,3 g; Tauki 78,4 g; Ogļh 292 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

24..04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Prosas biezputra	A07	300
Siers	A07	50
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 642,8 kkal; OBV 27,8 g; Tauki 28,7 g; Ogļh 69,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Ziedkāpostu krēmzupa	A07	300
Tvaicēta zivs	A04	70
Dārzeņu mērce	A09	100
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Svaigu gurķu un paprikas salāti		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 744 kkal; OBV 36 g; Tauki 24,3 g; Ogļh 108 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Dārzeņu ragū ar gaļu		300
Cukurs		5
Karstais ābolu un ingvera dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 465,8 kkal; OBV 16 g; Tauki 0,5 g; Ogļh 58,9 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Ābols		1 gb
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 36 kkal; OBV 1,6 g; Tauki 0,5 g; Ogļh 34,3 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1934 kkal; OBV 81 g; Tauki 76 g; Ogļh 245,9 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

25.04.2024.

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

**Pirmās brokastis**

Kukurūzas biezputra	A07	300
Biezpiens mix	A07	90
Cukurs		5
Tēja piparmētru		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

**Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 606,8 kkal; OBV 22,1 g; Tauki 23 g; Ogļh 79,1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

**Pusdienas**

Dārzeņu krēmzupa	A07	300
Cepts vistas šķiņķis ar garšaugiem	A07	75
Krējuma mērce ar zaļumiem	A07, A01	70
Vārītas pērļu grūbas	A01	150
Burkānu salāti ar linsēklām		120
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

**Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 974,3 kkal; OBV 46,8 g; Tauki 39 g; Ogļh 110,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g

**Vakariņas**

Cūkgaļas kotlete	A03	70
Siera mērce	A01,A07	100
Makaroni ar dārzeņiem	A01	250
Cukurs		5
Karstais ābolu un upeņu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

**Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 701,8 kkal; OBV 26,6 g; Tauki 31,5 g; Ogļh 82,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

**Vēlās vakariņas**

Apelsīns		120
----------	--	-----

**Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 57 kkal; OBV 1 g; Tauki 0,3 g; Ogļh 12,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g

**Diennakts enerģētiskā vērtība:**

Enerģ. 2545 kkal; OBV 107 g; Tauki 105 g; Ogļh 292 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g

**Ēdienkarte pacientiem**

26.04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
3-graudu biežputra	A01,A07	300
Siers	A07	50
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 657 kkal; OBV 28 g; Tauki 28 g; Ogļh 74 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Gaļas zupa harčo		300
Tvaicēta vistas fileja ar dārzeņiem	A09	60
Dārzeņu sautējums ar lēcām	A01	220
Dārzeņu raibie salāti		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 714,5 kkal; OBV 44,7 g; Tauki 14,1 g; Ogļh 86,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Liellopu gaļas mērce	A01,A07	100
Vārīti griķi		180
Cukurs		5
Karstais ābolu un plūmju dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 633 kkal; OBV 26,5 g; Tauki 21,4 g; Ogļh 88,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Banāni		150
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 148 kkal; OBV 1,6 g; Tauki 0,5 g; Ogļh 34,3 g; Šķiedrv 0,9 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2142 kkal; OBV 101,1 g; Tauki 64,4 g; Ogļh 282,7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

## Ēdienkarte pacientiem

27.04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Miežu putrainu biezputra	A07,A01	300
Biezpiens mix	A07	90
Cukurs		5
Tēja piparmētru		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 610,3 kkal; OBV 23,1 g; Tauki 23,5 g; Ogļh 77,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Vistas zupa ar puraviem	A09	300
Burkānu-zirniņu sautējums ar saldo krējumu	A07	100
Tvaikota zivs	A04	70
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Biešu salāti ar ķimenēm		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 737 kkal; OBV 39,7 g; Tauki 21,9 g; Ogļh 108 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Cūkgaļas kotlete	A03	70
Kartupeļi vārīti		220
Dillu mērce	A07,A01	75
Cukurs		5
Karstais zemeņu un citrona dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 716 kkal; OBV 22,8 g; Tauki 30,4 g; Ogļh 93 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
<i>Malītēs enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 53 kkal; OBV 0,3 g; Tauki 0 g; Ogļh 12 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2117,1 kkal; OBV 85,9 g; Tauki 75,9 g; Ogļh 291,5 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

28.04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Prosas biezputra	A07	300
Siers	A07	50
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 641 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 28,7 g; Ogļh 69,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Vistas zupa ar nūdelēm	A01	300
Cūkgaļas gabaliņi dārzeņu mērcē		100
Sautēti kartupeļi		200
Svaigu kāpostu salāti ar puraviem		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 725 kkal; OBV 33,5 g; Tauki 28,2 g; Ogļh 83,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Tvaikota vista dārzeņu mērcē		60/50
Bulgura putraimi, vārīti		180
Cukurs		5
Karstais ābolu un smiltsērķšķu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ 625 kkal; OBV 31,5 g; Tauki 15 g; Ogļh 93 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Apelsīns		120
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 57,6 kkal; OBV 1 g; Tauki 0,3 g; Ogļh 12,7 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2051 kkal; OBV 93,8 g; Tauki 72,6 g; Ogļh 259 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		