

# Ēdienkarte pacientiem

29.04.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
5-graudu pārslu 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>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 622,9 kkal; OBV 24,9 g; Tauki 25,6 g; Ogļh 74,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Pupiņu zupa		300
Vistas teftelis ar sieru	A07,A01,A03	70
Dārzeņu mērce	A09	100
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Burkānu salāti		120
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 847,7 kkal; OBV 39,1 g; Tauki 27,1 g; Ogļh 110,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Tvaicēta vistas fileja ar dāržeņiem	A09	60
Sautēti dārzeņi		100
Vārītas pērļu grūbas	A01	150
Cukurs		5
Karstais ābolu un ingvera dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 522,5 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 11,7 g; Ogļh 78,7 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
<i>Maltītes 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. 2134 kkal; OBV 100,7 g; Tauki 67,2 g; Ogļh 284 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

<i>Dieta: SD</i>	<i>Alerģēni</i>	<i>Daudzums, g/gab</i>
<b><i>Pirmās brokastis</i></b>		
Mannas biezputra ar ķirbi	A07,A01	300
Siera salāti	A07,A03	120
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 816,5 kkal; OBV 36,7 g; Tauki 39,5 g; Ogļh 80,4 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Pusdienas</i></b>		
Biešu zupa ar gaļu	A07	300
Cūkgaļas stroganovs	A07,A01	100
Vārīti griķi		180
Redīsu un gurķu salāti	A07	130
Kefirs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 854,1 kkal; OBV 36,1 g; Tauki 30,8 g; Ogļh 107,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		
<b><i>Vakariņas</i></b>		
Dārzenos sautēts vistas stilbiņš	A09	60/30
Dārzeņu sautējums ar lēcām		200
Cukurs		5
Karstais zemeņu un citrona dzēriens		200
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b><i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 589,3 kkal; OBV 31,6 g; Tauki 11,7 g; Ogļh 71,5 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g		
<b><i>Vēlās vakariņas</i></b>		
Ābols		100
<b><i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i></b>		
Enerģ. 53 kkal; OBV 0,3 g; Tauki 0,1 g; Ogļh 12,6 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<b><i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i></b>		
Enerģ. 2286,7 kkal; OBV 105,4 g; Tauki 82,1 g; Ogļh 266 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

**Ēdienkarte pacientiem**

01.05.2024.

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

**Pirmās brokastis**

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

**Maltūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 570,4 kkal; OBV 20,4 g; Tauki 22,8 g; Ogļh 72,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

**Pusdienas**

Brokoļu un spinātu krēmzupa	A07	300
Maltās gaļas mērce	A01,A07	100
Bulgura putraimi, vārīti		180
Biešu salāti ar eļļu		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

**Maltūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 856,4 kkal; OBV 31,8 g; Tauki 28,2 g; Ogļh 118,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

**Vakariņas**

Vistas gaļas kotlete ar garšaugiem		70
Dārzenu mērce	A09	100
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Ābolu - plūmju dzēriens bez cukura		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

**Maltūtes enerģētiskā vērtība, kopā:**

Enerģ. 674,2 kkal; OBV 25,9 g; Tauki 20,7 g; Ogļh 96,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

**Vēlās vakariņas**

Apelsīns		120
----------	--	-----

**Maltūtes 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. 2158 kkal; OBV 79,1 g; Tauki 72 g; Ogļh 300,1 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Kukurūzas biežputra	A07	300
Biezpiens mix	A07	90
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 607,9 kkal; OBV 22,5 g; Tauki 23,1 g; Ogļh 79 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Zivju zupa	A09,A04	300
Cūkgaļas kotlete	A03	70
Saldkrējuma mērce ar dārzeņiem	A07,A01	70
Sautēti kartupeļi		200
Vitamīnu salāti	A07	130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 876,9 kkal; OBV 37,4 g; Tauki 32 g; Ogļh 115,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Boloņas mērce	A09	140
Vārīti pilngraudu makaroni	A01	180
Cukurs		5
Karstais ābolu un smiltsērķšķu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 634,5 kkal; OBV 22,1 g; Tauki 24,2 g; Ogļh 87,1 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

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

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2267,6 kkal; OBV 83,5 g; Tauki 79,8 g; Ogļh 315,9 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Miežu putrainu biezputra	A07,A01	300
Siers	A07	50
Cukurs		5
Tēja piparmētru		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 650,3 kkal; OBV 27,4 g; Tauki 27,4 g; Ogļh 75,1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	300
Sīpolos sautēts vistas šķiņķis	A01,A07	60/20
Bulgura putraimi, vārīti		180
Krējuma mērce ar zaļumiem	A07,A01	70
Burkānu salāti ar kukurūzu un zaļumiem		120
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 892 kkal; OBV 43,1 g; Tauki 28,4 g; Ogļh 117,8 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Risoto	A09	250
Tvaikota zivs	A04	70
Puravu mērce	A07,A01	100
Cukurs		5
Karstais citronu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 490,9 kkal; OBV 26,5 g; Tauki 17,4 g; Ogļh 78,5 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
<i>Maltītes 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. 2085 kkal; OBV 97,3 g; Tauki 73,3 g; Ogļh 284 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
3-graudu biezputra	A01,A07	300
Biezpiens mix	A07	90
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 613,5 kkal; OBV 24,4 g; Tauki 24,1 g; Ogļh 76 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Vistas zupa ar kvinoju		300
Liellopu bifšteks		70
Sīpolu mērce	A07	70
Vārīti griķi		180
Zaļie salāti ar tomātiem		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 946,2 kkal; OBV 46,4 g; Tauki 34,5 g; Ogļh 116,2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 3 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Vistas gaļas strogonovs ar zaļajiem zirņiem	A07	100
Kartupeļi vārīti		220
Svaigi gurķi ar eļļu un pētersīļiem		100
Cukurs		5
Karstais ābolu un upeņu dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 630 kkal; OBV 26,2 g; Tauki 19,7 g; Ogļh 88 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Ābols		1gb
<i>Malūtes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 42 kkal; OBV 0,3 g; Tauki 0,1 g; Ogļh 9,9 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2233 kkal; OBV 97 g; Tauki 78,4 g; Ogļh 292 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

# Ēdienkarte pacientiem

05.05.2024.

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Prosas biezputra	A07	300
Siera salāti	A07,A03	120
Cukurs		5
Tēja piparmētru		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 697 kkal; OBV 27,5 g; Tauki 33 g; Ogļh 73,8 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Biešu zupa ar lēcām	A07	300
Plovs ar vistas gaļu		300
Kāpostu un paprikas salāti		130
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 940 kkal; OBV 42,3 g; Tauki 29 g; Ogļh 127,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<i>Vakariņas</i>		
Siera mērce	A01,A07	70
Tvaicēti brokoļi	A09	100
Vārītas grūbas	A01	150
Tvaikots biezpiena pudiņš ar krējumu	A01,A07,A03	70/20
Cukurs		5
Karstais ābolu un plūmju dzēriens		200
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 699 kkal; OBV 25,6g; Tauki 25,3 g; Ogļh 94,7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 0,8 g; Cukurs 9 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Apelsīns		120
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 57 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. 2486,8 kkal; OBV 102,1 g; Tauki 93,4 g; Ogļh 312,6 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 14 g		