

Nedēļas ēdienkarte

Saudzējošā diēta(SD)

| Pirmdiena 20.01 | | Svars, g |
|---|-----------------|----------|
| Brokastis | Alerģēni | |
| Auzu pārslu putra | A01,A07 | 300 |
| Biezpiens ar jogurtu un dillēm | A07 | 90 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kopā: Kcal 592; OBV 32.63 g; Tauki 17.94 g; Ogļh 73.81 g; Sāls 0.3 g; Cukurs 5.3 g; Šķiedrv 5.288 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Vistas gaļas zupa ar kvinoju | | 300 |
| Sautēti kartupeļi ar kāļiem | | 250 |
| Tvaicēta zivs fileja | A04 | 60 |
| Burkānu salāti ar seleriju sakni un āboliem | A09 | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefīrs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 712; OBV 37.09 g; Tauki 22.29 g; Ogļh 88.84 g; Sāls 1.67 g; Cukurs 0.13 g; Šķiedrv 18.701 | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem | A01 | 250 |
| Tvaicēti brokoļi | | 100 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 634; OBV 30.58 g; Tauki 20.46 g; Ogļh 76.50 g; Sāls 1.05 g; Cukurs 0 g; Šķiedrv 13.785 g | | |
| Otrās vakariņas | Alerģēni | |
| Bumbieri | | 100 |
| Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 237; OBV 3.18 g; Tauki 9.26 g; Ogļh 34.94 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.17 g | | |

Diennakts enerģētiskā vērtībā:

Kcal 2176; OBV 103.48 g; Tauki 69.95 g; Ogļh 274.09 g; Sāls 3.02 g; Cukurs 10.43 g; Šķiedrv 41.9

| Otrdiena 21.01 | | Svars, g |
|---|-----------------|----------|
| Brokastis | Alerģēni | |
| Kukurūzas putra | A07 | 300 |
| Ievārījums | | 25 |
| Vārīta ola | A03 | 50 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 567; OBV 22.76 g; Tauki 19.48 g; Ogļh 75.98 g; Sāls 0.3 g; Cukurs 5.3 g; Šķiedrv 6.461 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Gaļas zupa ar putrainiem un dārzeņiem | A01,A09 | 300 |
| Vārīts kuskuss | A01,A09 | 180 |
| Burkānu un paprikas mērce ar puraviem | A07 | 50 |
| Vistas fileja krējuma glazūrā | A10,A03,A07 | 70 |
| Biešu salāti ar eļļu | | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefīrs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 848; OBV 42.25 g; Tauki 32.32 g; Ogļh 97.46 g; Sāls 1.292 g; Cukurs 1.3 g; Šķiedrv 11.649 | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Plovs ar cūkgaļu | | 250 |
| Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu | A07 | 100 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 472; OBV 19.65 g; Tauki 16.06 g; Ogļh 61.64 g; Sāls 1.5 g; Cukurs 0 g; Šķiedrv 7.716 g | | |
| Otrās vakariņas | Alerģēni | |
| Banāni | | 150 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 271; OBV 3.74 g; Tauki 9.08 g; Ogļh 42.54 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 3.57 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtībā: | | |
| Kcal 2158; OBV 88.39 g; Tauki 76.95 g; Ogļh 277.62 g; Sāls 3.092 g; Cukurs 11.6 g; Šķiedrv 29.39 | | |

Trešdiena 22.01

Svars, g

Brokastis

Alerģēni

| | | |
|--|-----------------|-----|
| Prosas biezputra ar burkāniem | A07 | 300 |
| Olu masa ar mocarellas sieru | A03,A07 | 100 |
| Klijū maize | A01 | 15 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 764; OBV 26.21 g; Tauki 39.36 g; Ogļh 76.36 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g, Šķiedrv 5.21 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Borščs ar svaigiem kāpostiem | A09 | 300 |
| Griķi ar dārzeņiem | | 200 |
| Liellopa gaļas bumbiņa ar ziedkāpostiem | A01,A03 | 90 |
| Sīpolu piena mērce | A01,A07,A09 | 50 |
| Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu | A07 | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefīrs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: 15.011 g | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Vārīti kartupeļi | | 250 |
| Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem | | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 455; OBV 22.42 g; Tauki 13.48 g; Ogļh 58.82 g; Sāls 0.77 g; Cukurs 0 g, Šķiedrv 8.648 g | | |
| Otrās vakariņas | Alerģēni | |
| Āboli | | 120 |
| Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Klijū maize | A01 | 30 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 288; OBV 4.92 g; Tauki 10.06 g; Ogļh 43.00 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.836 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtība: Kcal 2275; OBV 85.57 g; Tauki 92.70 g; Ogļh 270.48 g; Sāls 3.886 g; Cukurs 11.5 g; Šķiedrv 33.70 g | | |

| Ceturtdiena 23.01 | | Svars, g |
|-----------------------------|-----------------|----------|
| Brokastis | Alerģēni | |
| Griķu putra bez cukura | A07 | 300 |
| Burkānu siera salāti ar olu | A10,A03,A07 | 80 |
| Klijū maize | A01 | 15 |

| | | |
|---|-----------------|-----|
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 741; OBV 26.62 g; Tauki 29.10 g; Ogļh 91.68 g; Sāls 0.919 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 5.419 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Tomātu krēmzupa | A07 | 300 |
| Risotto ar vistas gaļu | A09 | 250 |
| Marinētu gurķu salāti | | 100 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefīrs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| g | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Pērļu grūbas ar dārzeņiem | A01 | 250 |
| Vistas šķiņķi tvaicēti | | 70 |
| Skābā krējuma sīpolu mērce | A01,A07,A09 | 50 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 631; OBV 30.22 g; Tauki 29.71 g; Ogļh 59.68 g; Sāls 0.83 g; Cukurs 0 g; Šķiedrv 7.003 g | | |
| Otrās vakariņas | Alerģēni | |
| Bumbieri | | 100 |
| Karstais ābolu dzēriens ar jāņogām | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Kliju maize | A01 | 30 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 293; OBV 4.55 g; Tauki 9.40 g; Ogļh 46.62 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 5.952 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtībā: | | |
| Kcal 2384; OBV 93.38 g; Tauki 94.88 g; Ogļh 283.79 g; Sāls 3.324 g; Cukurs 10.9 g; Šķiedrv 27.21 g | | |

| Piektiena 24.01 | | Svars, g |
|--|-----------------|----------|
| Brokastis | Alerģēni | |
| Mannā biezputra | A01,A07 | 300 |
| Biezpiens ar jogurtu | A07 | 100 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 551; OBV 31.49 g; Tauki 14.62 g; Ogļh 71.46 g; Sāls 0.3 g; Cukurs 5.3 g; Šķiedrv 2.834 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Zivju zupa | A04,A09 | 300 |

| | | |
|--|-----------------|-----|
| Cūkgaļas strogonovs | A01,A07 | 100 |
| Vārīti griķi | | 180 |
| Tvaicēti burkāni | | 100 |
| Kraukšķīgie dārzeņu salāti ar citronu eļļas mērci | | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 30 |
| Kefirs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: 14.039 g | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Vārīta pasta - makaroni | A01 | 200 |
| Tvaicēta vistas gaļas bumbiņa ar burkāniem un zaļumiem | A01,A03 | 70 |
| Tomātu un piena mērce | A01,A07 | 50 |
| Rudzu maize | A01 | 30 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 664; OBV 14.39 g; Tauki 18.32 g; Ogļh 96.57 g; Sāls 1.282 g; Cukurs 0 g, Šķiedrv 6.046 g | | |
| Otrās vakariņas | Alerģēni | |
| Āboli | | 120 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 204; OBV 2.30 g; Tauki 9.50 g; Ogļh 26.22 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 3.27 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtībā: 2200; OBV 85.00 g; Tauki 72.06 g; Ogļh 285.50 g; Sāls 2.475 g; Cukurs 10.625 g; Šķiedrv 26.1 | | |

| Sestdiena 25.01 | | Svars, g |
|---|-----------------|----------|
| Brokastis | Alerģēni | |
| Piecu graudu pārslu putra | A01,A07 | 300 |
| Siers | A07 | 50 |
| Kliju maize | A01 | 30 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: Kcal 716; OBV 31.45 g; Tauki 29.17 g; Ogļh 78.37 g; Sāls 0.3 g; Cukurs 5.60 g, Šķiedrv 9.089 g | | |
| Pusdienas | Alerģēni | |
| Ķirbju dārzeņu biezenzupa | | 300 |
| Vārītas pērļu grūbas | A01 | 200 |
| Vistas frikasē ar zaļajiem zirnīšiem | A01,07 | 110 |
| Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu | | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefirs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: 14.701 g | | |
| Vakariņas | Alerģēni | |
| Kartupeļu biezputra | A7 | 200 |
| Zivju kotlete mājas gaumē | A1,A3,A4,A7 | 90 |
| Tvaicēti dārzeņu asorti | | 120 |

| | | |
|---|-----|-----------------|
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 502; OBV 27.88 g; Tauki 16.83 g; Ogļh 57.48 g; Sāls 0.77 g; Cukurs 0 g; Šķiedrv 10.155 g | | |
| Otrās vakariņas | | Alerģēni |
| Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Bumbieri | | 120 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 248; OBV 3.28 g; Tauki 9.32 g; Ogļh 37.42 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.83 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtībā: | | |
| Kcal 2216; OBV 92.87 g; Tauki 79.91 g; Ogļh 272.89 g; Sāls 2.099 g; Cukurs 11.9 g; Šķiedrv 38.77 g | | |

| Svētdiena 26.01 | | Svars, g |
|---|-------------|-----------------|
| Brokastis | | Alerģēni |
| Četru graudu pārslu putra ar ķirbi | A01,A07 | 300 |
| Biezpiens ar jogurtu | A07 | 100 |
| Kliju maize | A01 | 15 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Zāļu tēja | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 561; OBV 32.68 g; Tauki 27.21 g; Ogļh 69.73 g; Sāls 0.3 g; Cukurs 5.60 g; Šķiedrv 7.823 g | | |
| Pusdienas | | Alerģēni |
| Biešu zupa ar kartupeļiem | A09 | 300 |
| Vārīts gaišais bulgurs | A01 | 200 |
| Boloņas mērce ar puraviem | | 120 |
| Ķirbju ābolu salāti | | 130 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Kefirs | A07 | 200 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| 15.733 g | | |
| Vakariņas | | Alerģēni |
| Rīsi ar dārzeņiem | | 200 |
| Titara gaļas bumbiņa ar cukīni un burkāniem | A01,A11,A03 | 90 |
| Saldā krējuma sīpolu mērce | A07,A09 | 50 |
| Rudzu maize | A01 | 35 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 479; OBV 20.97 g; Tauki 16.42 g; Ogļh 60.96 g; Sāls 1.106 g; Cukurs 0 g; Šķiedrv 6.323 g | | |
| Otrās vakariņas | | Alerģēni |
| Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm | | 200 |
| Cukurs baltais | | 5 |
| Mandarīni | | 130 |
| Kliju maize | A01 | 30 |
| Sviests | A07 | 10 |
| Maltītes enerģētiskā vērtība kopā: | | |
| Kcal 301; OBV 4.82 g; Tauki 9.66 g; Ogļh 47.98 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.64 g | | |
| Diennakts enerģētiskā vērtībā: | | |

2102; OBV 91.18 g; Tauki 75.57 g; Ogļh 281.13 g; Sāls 6.186 g; Cukurs 11.630 g; Šķiedrv 34.4