

## Nedēļas ēdienkarte

### Saudzējošā diēta(SD)

Pirmdiena 27.01		Svars, g
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>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</b>		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Pilngraudu makaroni ar gaļu un dārzeņiem	A01	250
Tvaicēti brokoļi		100
Rudzu maize	A01	35
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Bumbieri		100
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem		200
Cukurs baltais		5
Kliju maize	A01	15
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>Kcal 237; OBV 3.18 g; Tauki 9.26 g; Ogļh 34.94 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.17 g</b>		

**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 28.01		Svars, g
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Gaļas zupa ar putraimiem 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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Plovs ar cūkgaļu		250
Ķirbju salāti ar Ķīnas kāpostiem un krējumu	A07	100
Rudzu maize	A01	35
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Banāni		150
Zāļu tēja		200
Cukurs baltais		5
Kliju maize	A01	15
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>Kcal 271; OBV 3.74 g; Tauki 9.08 g; Ogļh 42.54 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 3.57 g</b>		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtībā:</b>		
<b>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</b>		

**Trešdiena 29.01**

**Svars, g**

**Brokastis**

**Alerģēni**

Prosas biezputra ar burkāniem	A07	300
Olu masa ar mocarellas sieru	A03,A07	100
Kliju maize	A01	15
Rudzu maize	A01	35
Sviests	A07	10
Zāļu tēja		200
Cukurs baltais		5
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>15.011 g</b>		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Vārīti kartupeļi		250
Sautēta cūkgaļa ar dārzeņiem		130
Rudzu maize	A01	35
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Āboli		120
Karstais dzēriens ar apelsīniem un upenēm		200
Cukurs baltais		5
Kliju maize	A01	30
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> <b>Kcal 288; OBV 4.92 g; Tauki 10.06 g; Ogļh 43.00 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.836 g</b>		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b> <b>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</b>		

<b>Ceturtdiena 30.01</b>		<b>Svars, g</b>
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
Griķu putra bez cukura	A07	300
Burkānu siera salāti ar olu	A10,A03,A07	80
Kliju maize	A01	15

Rudzu maize	A01	35
Sviests	A07	10
Zāļu tēja		200
Cukurs baltais		5
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Tomātu krēmzupa	A07	300
Risotto ar vistas gaļu	A09	250
Marinētu gurķu salāti		100
Rudzu maize	A01	35
Kefīrs	A07	200
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>g</b>		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Pērļu grūbas ar dārzeņiem	A01	250
Vistas šķiņķi tvaicēti		70
Skābā krējuma sīpolu mērce	A01,A07,A09	50
Rudzu maize	A01	35
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Bumbieri		100
Karstais ābolu dzēriens ar jāņogām		200
Cukurs baltais		5
Kliju maize	A01	30
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>Kcal 293; OBV 4.55 g; Tauki 9.40 g; Ogļh 46.62 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 5.952 g</b>		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtībā:</b>		
<b>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</b>		

<b>Piektdiena 31.01</b>		<b>Svars, g</b>
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> 14.039 g		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> 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		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Āboli		120
Zāļu tēja		200
Cukurs baltais		5
Kliju maize	A01	15
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> Kcal 204; OBV 2.30 g; Tauki 9.50 g; Ogļh 26.22 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 3.27 g		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtībā:</b> 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 01.02		Svars, g
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> 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		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Ķirbju dārzeņu biezeņzupa		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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b> 14.701 g		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Kartupeļu biezputra	A7	200
Zivju kotlete mājas gaumē	A1,A3,A4,A7	90
Tvaicēti dārzeņu asorti		120

Rudzu maize	A01	35
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Karstais apelsīnu dzēriens ar smiltsērķšķiem		200
Cukurs baltais		5
Bumbieri		120
Kliju maize	A01	15
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>Kcal 248; OBV 3.28 g; Tauki 9.32 g; Ogļh 37.42 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.83 g</b>		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtībā:</b>		
<b>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</b>		

Svētdiena 02.02		Svars, g
<b>Brokastis</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Pusdienas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>15.733 g</b>		
<b>Vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
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
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>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</b>		
<b>Otrās vakariņas</b>	<b>Alerģēni</b>	
Karstais ābolu dzēriens ar brūklenēm		200
Cukurs baltais		5
Mandarīni		130
Kliju maize	A01	30
Sviests	A07	10
<b>Maltītes enerģētiskā vērtība kopā:</b>		
<b>Kcal 301; OBV 4.82 g; Tauki 9.66 g; Ogļh 47.98 g; Sāls 0 g; Cukurs 5 g; Šķiedrv 4.64 g</b>		
<b>Diennakts enerģētiskā vērtībā:</b>		

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