

Ēdienkarte pacientiem

01.07.2024

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

Pirmās brokastis

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

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 561,5 kkal; OBV 19,4 g; Tauki 20 g; Oglh 76,1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Skābeņu aukstā zupa	A03	300
Cūkgaļas gabaliņi dārzeņu mērcē		100
Bulgura putraimi, vārīti		180
Tomātu un gurķu salāti ar eļļu un zaļumiem		100
Zemeņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 689,2 kkal; OBV 25,9 g; Tauki 20,4 g; Oglh 100,3 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Vistas kotlete	A03,A01,A07	70
Dārzeņu sarkanā mērce	A07	100
Kartupeļi vārīti		220
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 640 kkal; OBV 31 g; Tauki 17,4 g; Oglh 89,6 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Banāni		150
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 262,6 kkal; OBV 3,5 g; Tauki 9,1 g; Oglh 41,8 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2153,3 kkal; OBV 79,8 g; Tauki 66,9 g; Oglh 307,8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g Cukurs 10 g		

Ēdienkarte pacientiem

02.07.2024

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

Pirmās brokastis

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

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 877,4 kkal; OBV 31,3 g; Tauki 26,8 g; Ogļh 128,1 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Vistas zupa ar dārzeņiem	A09	300
Vistas gaļas veltnītis ar sieru	A07	70
Vārīti griķi		180
Biešu salāti ar eļļu		100
Diļļu mērce	A07,A01	100
Rabarberu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 1062 kkal; OBV 49,6 g; Tauki 28,9 g; Ogļh 150,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Vārīti pilngraudu makaroni	A01	180
Viltotais zaķis ar olu		70
Spinātu mērce	A07	70
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 837,6 kkal; OBV 35 g; Tauki 25 g; Ogļh 117,9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 247,7 kkal; OBV 5,8 g; Tauki 9,5 g; Oglh 34,9 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 3024,3 kkal; OBV 121,7 g; Tauki 90,2 g; Oglh 431,3 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

Ēdienkarte pacientiem

03.07.2024

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

Pirmās brokastis

Prosas biezputra	A07	300
Siers	A07	50
Tēja, kumelišu		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 646,9 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 28,7 g; Oglh 69,6 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Veģetārs borščs	A07	300
Tvaicēta zivs	A04	70
Dārzeņu mērce	A09	100
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Jauno kāpostu salāti ar gurķiem un papriku		100
Ābolu-upeņu dzeriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 715,5 kkal; OBV 26,6 g; Tauki 19,8 g; Oglh 107,4 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Dārzeņu ragū ar gaļu		300
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Enerģ. 431,9 kkal; OBV 20,1 g; Tauki 14,9 g; Oglh 54,3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

Vēlās vakariņas

Ābols		1gb
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 150,6 kkal; OBV 2,1 g; Tauki 8,7 g; Oglh 16 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 1944,9 kkal; OBV 76,5 g; Tauki 72,1 g; Oglh 247,3 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g Cukurs 10 g		

Ēdienkarte pacientiem

04.07.2024

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

Pirmās brokastis

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

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 612,5 kkal; OBV 22,5 g; Tauki 23,1 g; Oglh 79 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Dārzeņu zupa veģetārā		300
Cepts vistas šķiņķis ar garšaugiem	A07	75
Krējuma mērce ar zaļumiem	A07,A01	70
Vārītas pārļu grūbas	A01	150
Tomātu un spinātu salāti		100
Jāņogu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 796 kkal; OBV 36 g; Tauki 31,6 g; Oglh 91,6 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 1 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Cūkgaļas kotlete	A03	70
Makaroni ar dārzeņiem	A01	250
Siera mērce	A01,A07	100
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 859,3 kkal; OBV 41,8 g; Tauki 40,4 g; Oglh 82,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 0,9 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Zemenes		100
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 163,8 kkal; OBV 2,3 g; Tauki 9 g; Oglh 18,5 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2431,6 kkal; OBV 102,6 g; Tauki 104 g; Oglh 271,4 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g Cukurs 10 g		

Ēdienkarte pacientiem

05.07.2024

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

Pirmās brokastis

3-graudu biezputra	A01,A07	300
Siers	A07	50
Tēja melnā		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 663,6 kkal; OBV 28,3 g; Tauki 28,4 g; Oglh 73,8 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Gaļas zupa harčo		300
Tvaicēta vistas fileja ar dārzeņiem	A09	80
Dārzeņu sautējums ar lēcām	A01	220
Ābolu-aveņu dzēriens		200
Dārzeņu raibie salāti		120
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 574,5 kkal; OBV 39,5 g; Tauki 9,1 g; Oglh 83,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g

Vakariņas

Liellopu gaļas mērcē	A01,A07	100
Vārtīti griķi		180
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 610,9 kkal; OBV 30,5 g; Tauki 17,8 g; Oglh 81,9 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g

Vēlās vakariņas

Banāni		150
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 262,6 kkal; OBV 3,5 g; Tauki 9,1 g; Oglh 41,8 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2111,6 kkal; OBV 101,8 g; Tauki 64,4 g; Oglh 280,8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g Cukurs 5 g		

Ēdienkarte pacientiem

06.07.2024

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

Pirmās brokastis

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

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 614,3 kkal; OBV 23,1 g; Tauki 23,5 g; Ogļh 77,3 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Vistas zupa ar puraviem	A09	300
Burkānu-zirnīšu sautējums ar saldo krējumu	A07	100
Tvaikota zivs	A04	70
Vārīti pilngraudu rīsi		180
Svaigu kabaču un tomātu salāti		110
Ābolu un melleņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 701,6 kkal; OBV 30,5 g; Tauki 18,9 g; Ogļh 102,3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Cūkgaļas kotlete	A03	70
Kartupeļi vārīti		220
Diļļu mērce	A07,A01	100
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 889,3 kkal; OBV 27 g; Tauki 46,7 g; Ogļh 89,9 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0,5 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		100
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 167,3 kkal; OBV 2,2 g; Tauki 8,7 g; Oglh 20,1 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2372,5 kkal; OBV 82,8 g; Tauki 97,8 g; Oglh 289,6 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 3 g Cukurs 10 g		

Ēdienkarte pacientiem

07.07.2024

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

Pirmās brokastis

Prosas biezputra	A07	300
Ķimeņu siers	A07	50
Tēja, kumelīšu		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 647,1 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 28,7 g; Oglh 69,7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0,7 g; Cukurs 5 g

Pusdienas

Vistas zupa ar nūdelēm	A01	300
Cūkgaļas gabaliņi dārzeņu mērcē		100
Sautēti kartupeļi		200
Svaigu kāpostu salāti ar puraviem		120
Zemeņu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 647,2 kkal; OBV 27,7 g; Tauki 23,3 g; Oglh 81,7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g

Vakariņas

Tvaikota vista dārzeņu mērcē		60/50
Bulgura putraini, vārīti		180
Tomātu un spinātu salāti		100
Kefīrs	A07	200
Rudzu maize	A01	30

Maltītes enerģētiskā vērtība, kopā:

Energ. 659,9 kkal; OBV 37,4 g; Tauki 16,7 g; Oglh 89,8 g; Šķiedrv 8 g; Sāls 0,3 g; Cukurs 0 g

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Sviests 10 g iepakojumā 82 %	A07	10
Zemenes		100
Kliju maize	A01,A07	15
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 163,8 kkal; OBV 2,3 g; Tauki 9 g; Oglh 18,5 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		
<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2118 kkal; OBV 95,1 g; Tauki 77,7 g; Oglh 259,7 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		