

**Ēdienkarte pacientiem**

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

<b>Pirmās brokastis</b>		
<b>Kviešu putrainu biezputra</b>	A07, A01	<b>250</b>
<b>Biezpiens mix ar dillēm</b>	A07	<b>90</b>
<b>Tēja</b>		<b>200</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01, A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 575.8 kkal; OBV 21.5 g; Tauki 20.4 g; Ogļh 74.7 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<b>Pusdienas</b>		
<b>Cāļa dārzeņu zupa ar kausēto sieru</b>	A07	<b>300</b>
<b>Vistas teftelis ar sieru</b>	A07,A01,A03	<b>70</b>
<b>Spinātu mērce</b>	A07,A01	<b>100</b>
<b>Vārīti brūnie rīsi</b>		<b>180</b>
<b>Lapu salāti ar gurķiem</b>	A07	<b>130</b>
<b>Dzēriens</b>		<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 895.2 kkal; OBV 42.8 g; Tauki 33.5 g; Ogļh 113.3 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 4 g; Cukurs 5 g		

<b>Vakariņas</b>		
<b>Pērļu grūbas ar dārzeņiem un šampinjoniem</b>	A01,A07	<b>250</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 515.8 kkal; OBV 12.2 g; Tauki 17.5 g; Ogļh 80.4 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0.6 g; Cukurs 0 g		

<b>Vēlās vakariņas</b>		
<b>Ābols</b>		<b>150</b>
<b>Kefīrs</b>	A07	<b>200</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 171.6 kkal; OBV 6.4 g; Tauki 4.2 g; Ogļh 21.6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>		
Enerģ. 2158.4 kkal; OBV 82.9 g; Tauki 75.6 g; Ogļh 290 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 5 g; Cukurs 10 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Mannas biezputra	A07,A01	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 511.1 kkal; OBV 18.2 g; Tauki 16.6 g; Ogļh 73.1 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Biešu zupa ar gaļu	A07	300
Cūkgaļas stroganovs	A07,A01	100
Griķu biezputra, irdenā		180
Redīsu un gurķu salāti	A07	150
Rabarberu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 876.4 kkal; OBV 33.9 g; Tauki 25.8 g; Ogļh 102.3 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<i>Vakariņas</i>		
Cepts vistas stilbiņš	A09	70
Dārzeņu rasols	A03,A07,A01,A10	250
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 769.5 kkal; OBV 30.9 g; Tauki 34.9 g; Ogļh 63.1 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Bumbieris		150
Kefīrs	A07	200
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 181.6 kkal; OBV 6.3 g; Tauki 4.1 g; Ogļh 24.2 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2338.6 kkal; OBV 89.3 g; Tauki 81.4 g; Ogļh 262.7 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

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

<b>Pirmās brokastis</b>		
Prosas biežputra	A07	250
Siera salāti ar olu	A07,A03	100
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 780.8 kkal; OBV 29.3 g; Tauki 48.2 g; Ogļh 69.8 g; Šķiedrv 5 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<b>Pusdienas</b>		
Spinātu krēmzupa	A07	300
Cūkgaļas kotlete	A03	70
Bulgura putraimi, vārīti		180
Saldā krējuma mērce	A07,A01	100
Tomāts daiviņās		150
Dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 901.7 kkal; OBV 31.9 g; Tauki 27.3 g; Ogļh 116.7 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<b>Vakariņas</b>		
Kartupeļu un gaļas sautējums		250
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 587.3 kkal; OBV 22.1 g; Tauki 18.2 g; Ogļh 67.5 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<b>Vēlās vakariņas</b>		
Bumbieris		150
Kefīrs	A07	200
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 181.6 kkal; OBV 6.3 g; Tauki 4.1 g; Ogļh 24.2 g; Šķiedrv 2 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>		
Enerģ. 2451.4 kkal; OBV 89.6 g; Tauki 97.8 g; Ogļh 278.2 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

11.05.2023

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

<b>Pirmās brokastis</b>		
<b>Kukurūzas biežputra</b>	A07	<b>250</b>
<b>Biezpiens mix ar dillēm</b>	A07	<b>90</b>
<b>Tēja</b>		<b>200</b>
<b>Cukurs</b>		<b>5</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 607.2 kkal; OBV 20.5 g; Tauki 23.7 g; Ogļh 76.4 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<b>Pusdienas</b>		
<b>Saidas zupa</b>	A09,A04	<b>300</b>
<b>Vistas kotlete</b>	A03,A01,A07	<b>70</b>
<b>Sautēti kartupeļi</b>		<b>150</b>
<b>Sīpolu mērce</b>	A07,A01	<b>100</b>
<b>Tomātu un lapu salāti</b>		<b>150</b>
<b>Dzēriens</b>		<b>200</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 693.1 kkal; OBV 33.7 g; Tauki 17.2 g; Ogļh 107.2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<b>Vakariņas</b>		
<b>Makaroni ar dārzeņiem un gaļu</b>	A01	<b>300</b>
<b>Sviests</b>	A07	<b>10</b>
<b>Kliju maize</b>	A01,A07	<b>15</b>
<b>Rudzu maize</b>	A01	<b>30</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 580.8 kkal; OBV 25.3 g; Tauki 19.5 g; Ogļh 79.2 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<b>Vēlās vakariņas</b>		
<b>Vīnogas</b>		<b>120</b>
<b>Kefirs</b>	A07	<b>200</b>
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 196.7 kkal; OBV 6.5 g; Tauki 4 g; Ogļh 29 g; Šķiedrv 1 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>		
Enerģ. 2077.8 kkal; OBV 86 g; Tauki 64.4 g; Ogļh 291.8 g; Šķiedrv 20 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

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

<b>Pirmās brokastis</b>		
Miežu putraimu biezputra	A07,A01	250
Siers	A07	50
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 597.7 kkal; OBV 23.7 g; Tauki 33.6 g; Ogļh 73.7 g; Šķiedrv 4 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<b>Pusdienas</b>		
Veģetāra dārzeņu zupa		300
Cepta vista krejuma mērcē	A07,A01	150
Bulgura putraimi, vārīti		180
Gurķi daiviņās		150
Rabarberu dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 877.4 kkal; OBV 44.9 g; Tauki 30 g; Ogļh 112.2 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<b>Vakariņas</b>		
Risoto	A09	300
Sēņu mērcē tvaikota zivs	A07,A04	70/80
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 563.2 kkal; OBV 26.9 g; Tauki 26.6 g; Ogļh 72.7 g; Šķiedrv 9 g; Sāls 2 g; Cukurs 0 g		

<b>Vēlās vakariņas</b>		
Ābols		150
Kefīrs	A07	200
<b>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</b>		
Enerģ. 171.6 kkal; OBV 6.4 g; Tauki 4.2 g; Ogļh 21.6 g; Šķiedrv 3 g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<b>Diennakts enerģētiskā vērtība:</b>		
Enerģ. 2209.9 kkal; OBV 101.9 g; Tauki 94.4 g; Ogļh 280.2 g; Šķiedrv 40 g; Sāls 4 g; Cukurs 10 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
3-graudu biezputra	A01,A07	250
Biezpiens mix	A07	90
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 734.6 kkal; OBV 27.1 g; Tauki 24.9 g; Ogļh 100.5 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Sēņu krējuma zupa	A07	300
Maltās gaļas mērce	A07	100
Griķu biezputra, irdenā		180
Ķīnas kāposti ar tomātiem		150
Dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 887.7 kkal; OBV 36 g; Tauki 25.2 g; Ogļh 113.9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<i>Vakariņas</i>		
Dārzeņu ragū ar gaļu		250
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 408.5 kkal; OBV 18.1 g; Tauki 15.1 g; Ogļh 51.3 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Banāni		150
Kefīrs	A07	200
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 241.8 kkal; OBV 7.4 g; Tauki 4.4 g; Ogļh 37.6 g; Šķiedrv 0.8g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2272.6 kkal; OBV 88.6 g; Tauki 69.6 g; Ogļh 303.3 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

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

<i>Pirmās brokastis</i>		
Auzu biezputra	A07,A01	250
Vārīta ola	A03	1 gab
Tēja		200
Cukurs		5
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 560.9 kkal; OBV 19.7 g; Tauki 21.3 g; Ogļh 73.2 g; Šķiedrv 6 g; Sāls 0.5 g; Cukurs 5 g		

<i>Pusdienas</i>		
Zemnieku zupa	A1	300
Krāsni cepta vista	A07	70
Saldā krējuma mērce	A07,A01	100
Sautēti kartupeļi		200
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām		150
Dzēriens		200
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 957 kkal; OBV 42.4 g; Tauki 32.6 g; Ogļh 123.9 g; Šķiedrv 10 g; Sāls 2 g; Cukurs 5 g		

<i>Vakariņas</i>		
Slinkie tīteņi		300
Sviests	A07	10
Kliju maize	A01,A07	15
Rudzu maize	A01	30
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 550.4 kkal; OBV 20.6 g; Tauki 13.9 g; Ogļh 75 g; Šķiedrv 7 g; Sāls 1 g; Cukurs 0 g		

<i>Vēlās vakariņas</i>		
Apelsīns		120
Kefirs	A07	200
<i>Malītes enerģētiskā vērtība, kopā:</i>		
Enerģ. 166.4 kkal; OBV 6.8 g; Tauki 4.2 g; Ogļh 19.7 g; Šķiedrv 0.8g; Sāls 0 g; Cukurs 0 g		

<i>Diennakts enerģētiskā vērtība:</i>		
Enerģ. 2234.7 kkal; OBV 89.5 g; Tauki 72 g; Ogļh 291.8 g; Šķiedrv 30 g; Sāls 3 g; Cukurs 10 g		

## ***ALERĢĒNI***

*A01 - labība, kas satur lipekli*

*A02 - vāžveidīgie un to produkti*

*A03 - olas un to produkti*

*A04 - zivis un to produkti*

*A05 - zemesrieksti un to produkti*

*A06 - sojas pupas un to produkti*

*A07 - piens un tā produkti (ietverot laktozi)*

*A08 - rieksti*

*A09 - selerijas un to produkti*

*A10 - sinepes un to produkti*

*A11 - sezama sēklas un to produkti*