

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS
Pusdienu ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām
diagnoze: cukura diabēts

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Enerģētiskā vērtība, kcal
1.diena			
Z-13	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru	240/15	187,09
	Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
G-30	Vistas gaļas un brokoļu sacepums	150	188,92
S-6	Burkānu-apelsīnu salāti	100	80,83
Dz-16	Ūdens ar jānogām un upenēm	200	3,60
A-6	Greipfrūti	170	47,3
			548,55
2.diena			
Zi-6	Cepta zivs	70	134,41
V-4.1	Sautētas lēcas ar dārzeņiem	150	157,88
S-19	Ķīnas kāpostu un apelsīnu salāti	100	69,94
D-6	Biezpiena krēms ar zemenēm	60/25	179,67
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
			576,30
3.diena			
Z-8.1	Skābeņu zupa ar gaļu, olām un krējumu	200/5/10/6	110,38
	Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
G-9.3	Gulašs	45/80	252,78
P-13	Ceptas pākšu pupiņas	160	127,48
S-9	Ziedkāpostu un burkānu salāti	50	49,60
Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	1,96
A-1	Āboli	100	45,76
			628,76
4.diena			
G-10	Cepta vistas fileja	65	120,54
P-14	Brokoļu un spinātu sacepums	150	172,34
M-8	Krējuma mērce ar sīpoliem	50	52,33
S-17.1	Vitamīnu salāti	100	74,98
D-13	Svaigi augļi ar jogurtu	120/50	111,65
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,24
			534,07
5.diena			
Z-12.1	Pupiņu zupa ar krējumu	220/10	153,63
	Rupjmaize, pilngraudu	20	61,20
G-11	Pildīta paprika ar gaļu un tomātu-krējuma mērci	160/50	265,76
S-11	Gurķu, tomātu salāti	100	60,55
	Kefīrs	200	112
			632,74

6.diena			
G-12.1	Liellopu gaļa saldskābā mērcē	45/80	162,73
P-3.2	Krāsni cepti dārzeņi	135	98,36
S-21	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti	100	90,91
D-14	Ābolu pankūkas ar krējumu	100/10	250,54
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,24
			604,78
7.diena			
Z-7.1	Siera zupa ar dārzeņiem	220	140,47
	Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
G-8.1	Vistas fileja dārzeņu mērcē	40/70	155,31
P-9	Sautēti brūnie rīsi ar papriku	100	104,20
S-7	Seleriju salāti ar āboliem	50	42,82
	Kefīrs	200	112
A-1	Āboli	100	45,76
			636,08
8.diena			
G-14.1	Cūkgaļas šnicelle	60	152,64
P-8.1	Dārzeņu ragū	180	190,40
S-23.1	Burkānu un ābolu salāti	100	86,57
D-12	Biezpiena klimpas ar zemeņu mērci	56/10	120,69
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
A-1	Apelsīni	100	35,7
			620,40
9.diena			
Z-11.2	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	200/15	105,63
	Rupjmaize, pilngraudu	20	40,80
Zi-3	Zivju plācenīši	75	146,34
P-11.1	Marinēti dārzeņi	180	136,85
M-4	Tomātu mērce	50	39,00
S-12	Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti	100	74,94
Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	51,20
			594,76
10.diena			
G-15	Cūkgaļas strogonovs	40/80	233,13
V-9	Zirņu biezenis	120	202,85
S-2	Redīsu un burkānu salāti	80	55,57
D-15	Cepti āboli ar pienu	100/150	151,04
Dz-12.1	Karkadē tējas dzēriens	200	2,30
			644,89