

KOMPLEKSO PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4.klašu VISPĀRĒJĀS IZGLĪTĪBAS IESTĀDES IZGLĪTOJAMIEM ar diagnozi – cukura diabēts

1.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-13	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru	240/15	7,45	10,77	17,08	275,70	461,66	132,33	35,40	204,19	1,14	0,09	0,21	0,17	1,65	65,65	187,09
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
G-30	Vistas gaļas un brokoļu sacepums	150	18,76	9,54	8,58	332,31	538,03	155,67	38,98	305,03	1,89	0,16	0,13	0,33	3,42	106,68	188,92
S-6	Burkānu-apelsīnu salāti	100	0,82	4,47	10,60	38,42	207,70	34,68	10,09	25,37	0,25	0,43	0,05	0,03	0,69	27,36	80,83
Dz-16	Ūdens ar jānogām un upenēm	200	0,07	0,07	0,79	4,07	17,31	25,92	4,80	2,46	0,04	0,00	0,00	0,00	0,02	6,41	3,60
A-6	Greipfrūti	170	0,99	0,33	10,78	2,2	159,5	31,1	11,0	21,5	0,1	0,00	0,1	0,0	0,3	52,0	47,3
KOPĀ			29,09	25,41	57,24	757,30	1431,60	385,32	109,5	588,69	3,76	0,68	0,48	0,58	6,23	258,1	548,55

2.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Zi-6	Cepta zivs	70	13,25	7,07	4,51	247,17	276,97	33,98	4,15	125,23	0,97	0,02	0,09	0,18	0,08	0,01	134,41
V-4.1	Sautētas lēcas ar dārzeņiem	150	9,65	3,15	24,24	76,79	186,43	44,28	10,25	141,94	0,27	0,08	0,04	0,04	0,60	56,94	157,88
S-19	Ķīnas kāpostu un apelsīnu salāti	100	1,23	5,31	5,06	41,65	208,27	78,55	15,29	30,43	0,55	0,10	0,05	0,05	0,41	47,80	69,94
D-6	Biezpiena krēms ar zemenēm	60/25	5,67	12,52	11,09	20,82	82,27	74,41	10,13	83,04	0,29	0,10	0,02	0,13	0,21	10,08	179,67
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
KOPĀ			29,87	28,13	53,05	396,83	819,14	252,82	45,82	385,45	2,33	0,29	0,21	0,41	1,38	115,5	576,30

3.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-8.1	Skābeņu zupa ar gaļu, olām un krējumu	200/5/10/6	5,10	4,50	14,46	217,76	217,57	35,05	20,75	84,07	0,84	0,07	0,11	0,09	1,59	8,02	110,38
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
G-9.3	Gulašs	45/80	15,46	15,61	4,06	156,92	314,93	78,43	22,41	144,64	7,96	0,03	21,25	0,16	4,43	3,53	252,78
P-13	Ceptas pākšu pupiņas	160	4,37	6,33	16,75	163,44	407,10	106,21	44,66	111,26	1,99	0,10	0,22	0,18	1,07	54,20	127,48
S-9	Ziedkāpostu un burkānu salāti	50	0,89	4,02	3,07	31,92	125,11	12,65	5,62	20,58	0,19	0,10	0,02	0,03	0,32	24,53	49,60
Dz-13	Ūdens ar dzērvenēm un piparmētrām	200	0,05	0,01	0,52	4,37	10,24	26,67	4,98	1,12	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	0,72	1,96
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
KOPĀ			27,13	30,99	59,61	681,65	1227,95	268,00	111,5	407,18	11,45	0,31	21,65	0,49	7,65	99,80	628,76

4.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-10	Cepta vistas fileja	65	14,42	6,34	1,55	119,58	175,09	7,10	17,14	99,96	0,66	0,02	0,06	0,14	4,38	0,00	120,54
P-14	Brokoļu un spinātu sacepums	150	11,04	11,32	8,74	294,25	662,12	225,36	39,04	235,41	1,79	0,27	0,15	0,32	1,37	146,43	172,34
M-8	Krējuma mērce ar sīpoliem	50	0,69	4,15	3,17	4,60	37,00	16,70	2,38	14,23	0,09	0,03	0,01	0,01	0,06	1,02	52,33
S-17.1	Vitamīnu salāti	100	0,88	5,25	7,18	96,21	200,39	30,29	9,91	26,14	0,28	0,14	0,03	0,03	0,53	41,42	74,98
D-13	Svaigi augļi ar jogurtu	120/50	2,43	2,20	21,71	23,75	272,75	83,63	16,01	71,15	0,25	0,02	0,07	0,10	0,32	46,60	111,65
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
KOPĀ			29,51	29,32	42,74	542,60	1361,60	389,53	89,11	448,32	3,08	0,47	0,33	0,61	6,68	238,9	534,07

5.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk., g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-12.1	Pupiņu zupa ar krējumu	220/10	7,41	3,97	24,95	248,66	621,72	75,55	67,24	155,22	2,04	0,08	0,16	0,08	0,65	14,96	153,63
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,50	0,36	14,10	156,90	71,10	8,40	13,80	45,30	0,45	0,00	0,05	0,02	0,20	0,00	61,20
G-11	Pildīta paprika ar gaļu un tomātu-krējuma mērci	160/50	12,71	14,68	21,91	143,19	441,95	35,12	42,15	155,51	1,19	0,12	0,35	0,19	3,69	155,15	265,76
S-11	Gurķu, tomātu salāti	100	0,72	5,17	3,42	106,82	168,85	21,17	10,70	25,09	0,42	0,04	0,03	0,02	0,37	14,40	60,55
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112
KOPĀ			27,44	30,46	67,88	703,27	1571,93	377,44	153,3	556,02	4,15	0,24	0,62	0,65	5,12	185,9	632,74

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums PUSDIENU piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	45	70	81	67	50	313	vismaz 200
Kartupeļi	-	-	25	-	20	45	vismaz 450*
Piens, kefīrs, jogurts	27	-	-	50	200	277	vismaz 250
Biezpiens, siers	22	29	-	11	-	62	vismaz 50
Dārzeņi	287	140	312	246	213	1671	vismaz 500
Augļi	155	57	119	142	-		
Cukurs, vid./pusdienās	0,7	4,4	-	-	-	5,1:5= 1,02 pusdienās	ne vairāk kā 20/pusdienās

* - diabēta slimnieku uzturā nepieciešams samazināt kartupeļu daudzumu tā augstā glikēmiskā indeksa dēļ.

6.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-12.1	Liellopu gaļa saldskābā mērcē	45/80	18,29	5,19	11,56	227,57	489,92	28,19	34,32	192,12	2,46	0,01	0,08	0,17	5,28	5,86	162,73
P-3.2	Krāsni cepti dārzeņi	135	2,65	6,42	9,70	170,61	454,60	47,32	21,78	64,52	0,79	0,00	0,09	0,08	1,11	69,06	98,36
S-21	Kāpostu, burkānu un paprikas salāti	100	1,06	6,87	7,50	120,33	233,68	38,37	10,90	30,30	0,38	0,24	0,04	0,04	0,73	54,12	90,91
D-14	Ābolu pankūkas ar krējumu	100/10	6,90	9,42	36,88	42,99	256,05	69,08	44,82	183,02	1,57	0,05	0,17	0,16	2,05	4,29	250,54
Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	0,04	0,08	0,39	4,21	14,25	26,46	4,63	1,45	0,01	0,00	0,00	0,00	0,01	3,43	2,24
KOPĀ			28,94	27,97	66,03	565,71	1448,50	209,41	116,5	471,41	5,21	0,30	0,39	0,46	9,18	136,8	604,78

7.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-7.1	Siera zupa ar dārzeņiem	220	5,25	8,56	11,66	260,86	263,47	143,03	21,08	149,79	0,93	0,16	0,07	0,10	0,94	27,39	140,47
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
G-8.1	Vistas fileja dārzeņu mērcē	40/70	12,36	10,13	3,94	41,59	240,46	34,00	18,02	96,83	0,68	0,06	0,07	0,14	3,99	31,35	155,31
P-9	Sautēti brūnie rīsi ar papriku	100	2,41	2,41	18,82	135,95	194,20	10,82	30,74	85,41	0,53	0,08	0,12	0,07	1,88	114,6	104,20
S-7	Seleriju salāti ar āboliem	50	0,65	2,54	4,99	49,77	137,68	18,50	4,88	23,97	0,23	0,05	0,02	0,04	0,30	6,74	42,82
	Kefīrs	200	5,60	6,40	8,20	100,0	292,0	240,0	24,0	190,0	0,2	0,0	0,1	0,3	0,3	1,4	112
A-1	Āboli	100	0,26	0,26	11,35	2,6	105,6	3,4	3,9	15,3	0,1	0,0	0,0	0,0	0,1	8,8	45,76
KOPĀ			27,53	30,54	67,06	695,41	1280,79	455,33	111,8	591,50	2,98	0,36	0,38	0,71	7,60	190,3	636,08

8.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Energ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-14.1	Cūkgaļas šnicele	60	15,89	7,09	6,77	122,88	234,94	9,27	23,04	159,59	0,88	0,01	0,60	0,17	2,78	0,02	152,64
P-8.1	Dārzeņu ragū	180	4,71	10,75	21,63	222,73	521,30	75,83	34,15	97,35	1,33	0,19	0,19	0,12	2,04	93,18	190,40
S-23.1	Burkānu un ābolu salāti	100	0,57	5,34	10,34	38,17	190,74	21,90	7,58	23,03	0,24	0,42	0,03	0,02	0,60	6,88	86,57
D-12	Biezpiena klimpas ar zemeņu mērci	56/10	8,70	4,53	11,26	23,52	78,67	74,96	13,51	115,90	0,42	0,03	0,04	0,14	0,33	4,17	120,69
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	0,08	0,08	8,16	10,40	65,20	21,60	6,00	4,80	0,24	0,00	0,02	0,01	0,08	0,72	34,40
A-1	Apelsīni	100	0,63	0,42	8,05	1,4	107,1	24,8	7,3	15,5	0,1	0,0	0,1	0,0	0,2	42,6	35,7
KOPĀ			30,57	28,22	66,21	419,10	1197,96	228,34	91,56	416,14	3,21	0,65	0,93	0,49	6,05	147,5	620,40

9.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Oglhidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
Z-11.2	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	200/15	6,37	5,79	7,40	243,75	231,18	56,33	20,20	95,15	1,01	0,08	0,05	0,11	1,74	10,92	105,63
	Rupjmaize, pilngraudu	20	1,00	0,24	9,40	104,60	47,40	5,60	9,20	30,20	0,30	0,00	0,03	0,01	0,13	0,00	40,80
Zi-3	Zivju plācenīši	75	10,15	7,68	9,83	172,32	269,37	46,32	15,86	126,11	1,08	0,04	0,11	0,15	0,69	2,12	146,34
P-11.1	Marinēti dārzeņi	180	3,08	8,61	14,67	209,68	488,82	77,16	28,03	68,57	0,76	0,06	0,10	0,12	1,53	184,51	136,85
M-4	Tomātu mērce	50	1,00	1,64	5,44	144,06	178,51	15,06	10,84	20,52	0,50	0,02	0,03	0,03	0,54	20,53	39,00
S-12	Sarkano kāpostu un pētersīļu salāti	100	1,06	4,30	9,54	147,91	245,93	47,34	11,60	29,27	0,43	0,32	0,04	0,04	0,66	37,30	74,94
Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	0,48	0,08	12,00	4,80	106,80	21,60	10,40	8,80	0,20	0,00	0,02	0,03	0,21	0,08	51,20
KOPĀ			23,15	28,34	68,29	1027,1	1568,01	269,43	106,1	378,62	4,27	0,51	0,37	0,50	5,51	255,5	594,76

10.diena

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. iznāk.,g	Uzturvielas, g			Minerālvielas, mg						Vitamīni, mg					Enerģ. Kcal
			Olbalt. vielas	Tauki	Ogl-hidrāti	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	B ₂	PP	C	
Pusdienas																	
G-15	Cūkgaļas strogonovs	40/80	13,72	17,34	5,81	354,54	269,51	39,58	17,39	146,64	0,61	0,06	0,48	0,13	3,91	2,58	233,13
V-9	Zirņu biezenis	120	11,14	4,15	31,63	147,25	565,03	42,72	43,14	214,15	2,65	0,03	0,39	0,12	1,22	0,74	202,85
S-2	Redīsu un burkānu salāti	80	0,74	4,13	4,45	16,64	254,34	36,56	7,20	22,41	0,42	0,13	0,04	0,03	0,41	13,09	55,57
D-15	Cepti āboli ar pienu	100/150	4,58	4,13	25,17	78,79	370,62	185,76	26,60	156,98	0,25	0,03	0,08	0,24	0,28	14,55	151,04
Dz-12.1	Karkadē tējas dzēriens	200	0,20	0,02	0,62	4,45	23,60	28,30	6,50	6,30	0,19	0,00	0,00	0,01	0,08	0,00	2,30
KOPĀ			30,37	29,76	67,69	601,67	1483,10	332,92	100,8	546,49	4,13	0,25	0,99	0,52	5,90	30,96	644,89

MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums PUSDIENU piedāvājumā, **nedēļā, g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK -172. g / nedēļā
	6.	7.	8.	9.	10.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	75	56	69	69	50	319	vismaz 200
Kartupeļi	-	30	30	30	-	90	vismaz 450*
Piens, kefīrs, jogurts	35	200	-	12	170	417	vismaz 250
Biezpiens, siers	-	20	43	2	-	65	vismaz 50
Dārzeņi	292	182	236	314	77	1507	vismaz 500
Augļi	79	82	119	-	126		
Cukurs, vid./pusdienās	4,3	0,7	0,5	2,9	2,3	10,7:5= 2,14 pusdienās	ne vairāk kā 20/pusdienās

* - diabēta slimniekiem uzturā nepieciešams samazināt kartupeļu daudzumu tā augstā glikēmiskā indeksa dēļ.