

# *Uztura ceļvedis*

**cukura diabēta pacientiem**



Una Lauga-Tuņina un Jana Jaņeviča, šī materiāla autores, strādājot ar diabēta pacientiem ikdienā, ir uzkrājušas zināšanas, kuras nodot mums visiem ar šo mūsdienīgo un izglītojošo materiālu. Šis materiāls palīdzēs gan ārstiem, gan diabēta apmācības māsām un, galvenais, diabēta pacientiem prast precīzāk novērtēt ogļhidrātu saturu uzturā. Paldies autorēm par ieguldīto darbu!

Visiem grāmatiņas lasītājiem novēlu iemācīties sabalansēt ogļhidrātu un ēdienreižu insulīna devas tā, lai panāktu pēc iespējas labāku diabēta kontroli.

Šajā grāmatiņā ir arī parādīti daudzi tādi produkti, kuri strauji paaugstina cukura līmeni asinīs. Tos uzturā lietojiet retāk, galvenokārt tikai svētku reizēs. Ikdienā izvēlieties tos ogļhidrātus saturošos produktus, kuros ir vairāk šķiedrvielu un kuri lēnāk paaugstina cukura līmeni asinīs, jo insulīns, kas tiek injicēts, straujus cukura līmeņa pacēlumus nevar tik efektīvi samazināt kā tos, kuri ir lēnāki pēc pārdomātām ēdienreizēm.

**Lai mums visiem veselīgas un garšīgas maltītes!**

Dr. Una Gailiša  
Endokrinoloģe Paula Stradiņa Klīniskajā universitātes slimnīcā  
Latvijas Endokrinologu asociācijas priekšsēde





## Sveicināts, cienījamais lasītāj!

Ja tu turī rokās šo bukletu, tas nozīmē, ka tavā dzīvē uzturam ir nozīmīga loma. Iespējams, tu ikdienā lieto insulinu ar mērķi panākt stabilu cukura līmeni asinīs, tāpēc tev ir nepieciešams apgūt prasmi novērtēt ogļhidrātu daudzumu savā maltītē. Tādā gadījumā šis buklets ir domāts tieši tev! Tajā ir ļoti daudz attēlu un informācijas par attēlotā ēdiena porcijas lielumu un ogļhidrātu daudzumu tajā. Iekārtojies ērtāk un sāc pētīt! Ceram, ka šeit iegūtā informācija palīdzēs tev izprast ogļhidrātu novērtēšanu un veiksmīgi pielietot to ikdienā!

## NEDAUDZ PAR VESELĪGU UZTURU UN OGĻHIDRĀTU NOVĒRTĒŠANU

Mūsdienās ir pieejams plašs klāsts dažādu produktu un ēdienu, un, ienākot veikalā, paveras milzīga izvēle. Taču ir svarīgi apzināties, ka ēdiens nav tikai baudas gūšanas avots, bet arī cilvēka organisma funkcijām nepieciešamo vielu avots. Diemžēl no produktiem mēs saņemam ne vien veselīgas vielas, bet arī tādas, kuras var kaitēt mūsu veselībai, īpaši, ja mēs tās lietojam lielos daudzumos. Centīsimies paskaidrot, no kā sastāv pārtikas produkti un kā tie ietekmē mūsu organismu un, galvenokārt, cukura līmeni asinīs.

Pārtikas produkti pārsvarā sastāv no trim pamatuzturvielām: ogļhidrātiem, olbaltumvielām un taukiem, kā arī tie satur minerālvielas, piemēram, kalciju, vitamīnus, tādus kā C, D, A, B un citus, un šķiedrvielas.

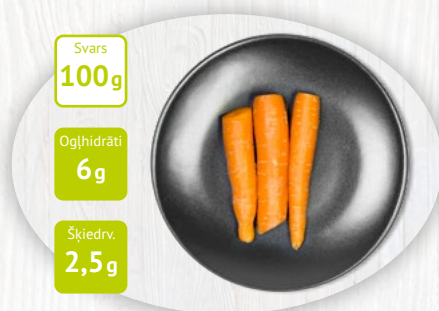
Uzturviela	Produktu piemēri	Ietekme uz organismu un cukura līmeni asinīs
<p>Ogļhidrāti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Glikoze</li> <li>• Fruktoze</li> <li>• Laktoze</li> <li>• Saharoze</li> <li>• Maltoze</li> <li>• Ciete</li> <li>• Šķiedrvielas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graudu produkti</li> <li>• Augļi un ogas</li> <li>• Piens, kefīrs, jogurts</li> <li>• Kartupeļi, pākšaugi</li> <li>• Dārzeņi</li> <li>• Cukurs, medus</li> <li>• Sulas</li> <li>• Saldumi</li> </ul>	<p>Ogļhidrāti ir organisma galvenais enerģijas avots. Visi ogļhidrāti, izņemot šķiedrvielas, paaugstina cukura līmeni asinīs.</p>
<p>Olbaltumvielas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gaļa</li> <li>• Zivis</li> <li>• Olas</li> <li>• Piena produkti – siers, biezpiens, grieķu jogurts, piens u.c.</li> <li>• Pākšaugi</li> <li>• Rieksti</li> </ul>	<p>Olbaltumvielas piedalās mūsu organisma audu veidošanā, augšanā, veicina dzīšanas procesus, nodrošina imūnās sistēmas darbību, ietilpst hormonu un enzīmu sastāvā. Ja olbaltumvielas uzņem lielā daudzumā, tad 2–4 stundas pēc to ēšanas asinīs var novērot cukura līmeņa paaugstinājumu.</p>
<p>Tauki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sviests</li> <li>• Krējums</li> <li>• Augu eļļas</li> <li>• Avokado</li> <li>• Rieksti</li> <li>• Gaļa</li> <li>• Zivis</li> <li>• Olas</li> <li>• Piena produkti</li> <li>• Saldumi – kūkas, tortes, cepumi, šokolāde u.c.</li> </ul>	<p>Organisma enerģijas avots. Nodrošina A, D, E un K vitamīnu uzņemšanu un uzsūkšanos organismā.</p> <p>Veido organisma šūnu sienīgu, kā arī nodrošina aizsargslāni dzīvībai svarīgiem orgāniem. Palīdz noturēt optimālo ķermeņa temperatūru. Piedalās dzimumhormonu veidošanā.</p> <p>Tauki praktiski nepaaugstina cukura līmeni asinīs, taču tie palēnina kuņģa darbību un kavē ogļhidrātu uzsūkšanos, samazinot ēdiena glikēmisko indeksu.</p>

Veselīga uztura mērķis ir panākt visu nepieciešamo uzturvielu uzņemšanu atbilstošās proporcijās. Kā redzi, pārtikas produkti var vienlaikus saturēt vairākas uzturvielas, piemēram, piens satur gan ogļhidrātus (laktozi), gan olbaltumvielas, gan taukus. Taču, lai nodrošinātu organismu ar visām nepieciešamajām vielām, cilvēkam uzturā ir jāiekļauj dažādi produkti.

Tātad, ogļhidrāti ir galvenā uzturviela, kas būtiski ietekmē mūsu cukura līmeni asinīs, taču tas nenozīmē, ka produkti, kas satur ogļhidrātus, ir kaitīgi. Piemēram, graudu produkti, kartupeļi, augļi, dārzeņi, piens satur arī daudz vitamīnu, minerālvielu un šķiedrvielu. Šķiedrvielas palēnina gremošanas procesu, kā arī palēnina un samazina cukura uzsūkšanos no ēdiena, dod sāta sajūtu un pozitīvi ietekmē gremošanas traktu. Šķiedrvielas samazina produkta glikēmisko indeksu (GI), kas raksturo, cik ātri paaugstināsies cukura līmenis asinīs pēc ēšanas. Vidējais ieteicamais šķiedrvielu daudzums uzturā ir 30 g dienā. Daudz šķiedrvielu ir pilngraudu produktos, ogās, augļos, dārzeņos. Piemēram, dārzeņos lielākā daļa no ogļhidrātiem ir iekļauta šķiedrvielās, taču mūsu zarnu traktā šķiedrvielas netiek sagremotas, tāpēc tās nepaaugstina cukura līmeni asinīs. Tādēļ produkti, kas satur ogļhidrātus un šķiedrvielas, ir veselīgi mūsu organismam.

**Bukletā produktiem, kuri satur daudz šķiedrvielu, ir norādīts šķiedrvielu daudzums.**

Burkāni



Turpretī tādi ogļhidrātus saturošie produkti, kuru sastāvā nav šķiedrvielu, – cukurs, baltie milti, sulas, saldinātie dzērieni, saldie jogurti ar piedevām – paaugstina cukura līmeni ļoti strauji, tāpēc tie mēdz “prasīt” arī lielākas insulīna devas. Šādi produkti nav veselīgi, rada nevēlamas cukura līmeņa svārstības, svara pieaugumu, problēmas ar zobu veselību un virkni citu negatīvu seku. Jāuzmanās ar tādu produktu lietošanu, uz kuru iepakojuma ir rakstīts “bez cukura”, – arī tie var saturēt saliktos ogļhidrātus, kas paaugstina cukura līmeni asinīs, vai saldinātājus, piemēram, poliolus, kam ir caureju veicinoša darbība un ietekme uz cukura līmeni asinīs (no norādītā poliolu daudzuma aptuveni 20 % tiek skaitīti kā ogļhidrāti).

Ledenes Sugar Free  
(1 paciņa)



Veselīga uztura svarīgs aspekts ir arī mērenība. Cilvēkam ar 1. tipa cukura diabētu nepieciešams samērot insulīna devu ar uzņemto ogļhidrātu daudzumu. Ja pieaugušam cilvēkam ar cukura diabētu ēdienreize satur līdz 30 g OH ar mērenu GI, cukura kāpumu asinīs pēc ēdienreizes ir vieglāk kontrolēt ar insulīnu. Pēc ēdienreizes ar vairāk nekā 50–60 g OH pat pēc adekvātas insulīna devas ievades iespējamas izteiktas cukura līmeņa svārstības. Visbiežāk pieaugušam cilvēkam nepieciešamas 1–2 darbības vienības insulīna uz 10–12 g OH, savukārt sagaidāmais cukura kāpums asinīs, apēdot 10–12 g OH, ir 2–5 mmol/l atkarībā no ēdiena GI. Bērniem šie skaitļi var būtiski atšķirties atkarībā no vecuma un svara un tiek izvērtēti individuāli. Ja vēlies uzzināt tieši tev ieteicamo diennakts ogļhidrātu daudzumu un tam atbilstošu insulīna devu, vērsies pie sava veselības aprūpes speciālista – endokrinologa, diabēta aprūpes māsas, uztura speciālista vai dietologa.

OH saturu produktos var skaitīt gan gramos, gan nosacītās vienībās. Līdz šim esam lietojuši maizes vienības jeb MV (Diseldorfas diabēta apmācības skola), kur 1 MV = 12 g OH. Vairākos pēdējos diabētām vēltītos kongresos ir izskanējis, ka Eiropas valstīm vajadzētu vienoties par vienotu jēdzienu – ogļhidrātu vienību (OV), kur 1 OV = 10 g OH. Dzīvē ir pierādījies, ka šīs izmaiņas būtiski neietekmē insulīna devas aprēķinu.

**Šajā bukletā gataviem un iepakotiem produktiem norādīts OH daudzums porcijā, pārējiem produktiem norādīts daudzums, kas satur 10 g OH.**

### ***Ogļhidrātu vienību (OV) aprēķinos lietojamās formulas***

OV skaits konkrētā produktā =

$(\text{OH daudzums } 100 \text{ g produkta g} \times \text{produkta svars}) : 1000$

OV skaits 100 g produkta = OH g : 10

Vienas OV svars =  $1000 : \text{OH daudzums } 100 \text{ g produkta}$

**Kā jau lasīji iepriekš, arī olbaltumvielām un taukiem ir būtiska loma mūsu organisma procesos. Tā kā šīs vielas mazāk ietekmē cukura līmeni asinīs, cilvēki ar cukura diabētu bieži mēdz uzņemt tās lielākā daudzumā, tādā veidā aizstājot ogļhidrātus. Taču arī te ir svarīga mērenība.**

Ja vienā ēdienreizē apēd ne vairāk kā 100 g olbaltumvielu saturoša produkta (gaļa, olas, biezpiens u.tml.), tas būtiski neietekmēs cukura līmeni asinīs pēc ēdienreizes. Vienā ēdienreizē apēdot lielāku daudzumu olbaltumvielas saturošo produktu, var novērot glikozes līmeņa kāpumu 2–4 stundu laikā pēc to uzņemšanas. Ar uzņemto olbaltumvielu daudzumu ir jābūt piesardzīgam, ja tev ir nieru darbības traucējumi. Vidējais ieteicamais olbaltumvielu daudzums dienā ir 1 g olbaltumvielu uz 1 kg ķermeņa svara.

Tauku ietekme uz cukura līmeņa paaugstināšanos ir mazāk izteikta: tikai 10 % tauku pēc ēdienreizes ļoti lēnām tiek pārvērsti glikozē, taču treknis ēdiens tiek sagremots lēni un tam parasti ir zemāks GI.

Bukletā šīs sastāvdaļas paralēli OH daudzumam ir norādītas tiem produktiem, kuros to īpatsvars varētu būt būtisks, aprēķinot insulīna devu.



### "Grieķu" jogurts bez piedevām



### Kruasāns



Vēlamies teikt dažus vārdus par alkoholu. Ikvienam ir ieteicams ievērot mērenību alkohola lietošanā. Bukletā sadaļā ar alkoholiskajiem dzērieniem norādītas arī alkohola vienības (AV). Katram cilvēkam ar cukura diabētu ļoti jāpārdomā alkohola lietošana, jo kombinācijā ar insulīnu tā var būt sevišķi bīstama. Jebkurā gadījumā dienā uzņemtajam alkohola daudzumam nevajadzētu pārsniegt 1 AV sievietēm un 2 AV vīriešiem.

### Saldais vīns



Lietojot jebkuru uzturam veltītu materiālu, jāņem vērā, ka OH saturs produktos mēdz atšķirties atkarībā no pagatavošanas receptes un ražotāja, piemēram, reizēm OH tiek uzrādīti kopā ar šķiedrvielām, kuras reāli nepaaugstina cukura līmeni asinīs. Bukletā produkti iespēju robežās adaptēti vietējai virtuvei un norādīts orientējošais vidējais OH daudzums.

# CUKURS

Karameles  
(3 gab.)



Graudu cukurs, mazie gabaliņi  
(3 gab.)



Glikozes tablete  
(1 gab.)



Cukurvate



Cukurs kafējnīcas iepakojumā



Cukurs  
(1 tējķ.)



# KONFEKTES

“Vēsma”  
(1 gab.)



“Serenāde”  
(1 gab.)



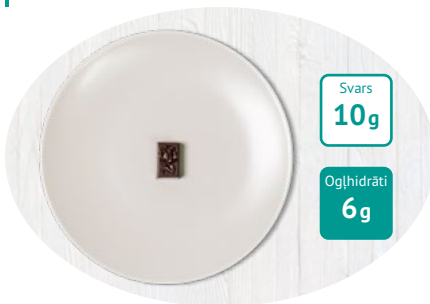
“Prozit”  
(1 gab.)



“Gotiņa”  
(1 gab.)



“Asorti”  
(1 gab.)



“Rafaello”  
(1 gab.)



# DAŽĀDI SALDUMI

Krējuma zefirs  
(1 gab.)



Marmelāde "Gundega"



Saulespuķu halva



Zemesriekstu sviests  
(4 ēd.k.)



Medus  
(1 tēj.k.)



Iebiezināts piens ar cukuru  
(1 ēd.k.)



# ŠOKOLĀDE

Piena šokolāde



Piena šokolāde  
ar riekstiem



Tumšā šokolāde,  
70% kakao



“Snickers”



“Kinder Surprise”

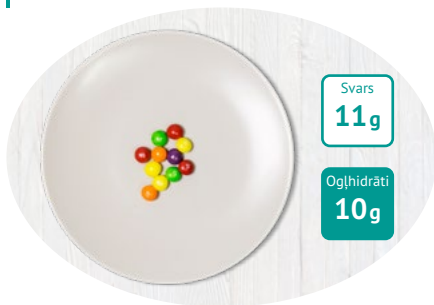


“Nutella”, šokolādes krēms  
(1 ēd. k.)



# ŽELEJKONFEKTES

“Skittles Fruits”  
(11 gab.)



Želejkonfektes lāciņi “Haribo”  
(6 gab.)



Želejkonfektes “Skaidiņas”  
(4 gab.)



Želejkonfektes “Banānu dražejas”  
(3 gab.)



Želejkonfektes “Persiki”  
(2 gab.)



Želejkonfektes “Aveņu-melleņu bumba”  
(1 gab.)



# ČIPSI

Čipsi ar krējuma  
un sīpolu garšu



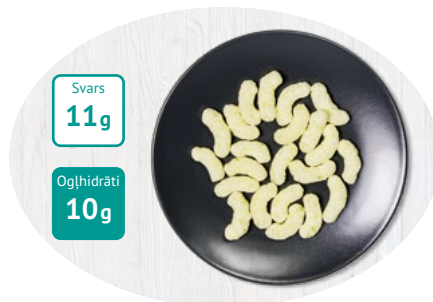
Pēnes "Long chips" ar sieru  
(2,5 gab.)



"Pringles" čipsi  
(9 gab.)



Kukurūzas nūjiņas, saldās



Kāpostu čipsi



Biešu čipsi



# POPKORNS

Saldais popkorns, "Kino"  
mazā porcija



Sāļais popkorns, "Kino"  
mazā porcija



Saldais popkorns, "Kino"  
vidējā porcija



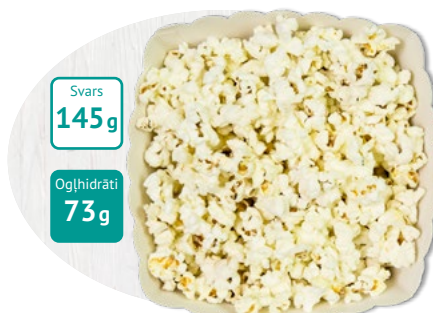
Sāļais popkorns, "Kino"  
vidējā porcija



Saldais popkorns, "Kino"  
lielā porcija



Sāļais popkorns, "Kino"  
lielā porcija





# CEPUMI

Piparkūkas  
(4 gab.)



Mazās baranciņas  
(4 gab.)



Lielā baranka  
(1 gab.)



"Belvita breakfast"  
(1 gab.)



"Tuc-tuc" cepumi  
(4 gab.)

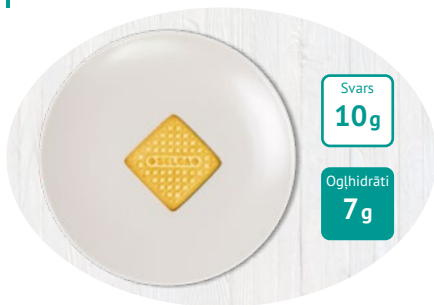


"Barni"  
(1 gab.)



# CEPUMI

“Selga” cepums  
(1 gab.)



Salmiņi ar magoņu sēkliņām  
(6 gab.)



Sausiņi ar rozīnēm  
(6 gab.)



Dubultie cepumi  
ar šokolādes pildījumu



“Riekstiņi” ar iebiezināto pienu



Kruasāns ar pildījumu



# SALDĒJUMS

"Tio", plombīrs  
(130 ml)



"Mājas saldējums", konfekte Gotiņa  
(130 ml)



"Pols", klasiskais, šokolādes glazūrā  
(120 ml)



"Pols", gotiņa  
(120 ml)



"Karlsons", šokolādes glazūrā  
(100 ml)



"Ekselence", dubultā karamele uz kociņa  
(110 ml)



# SALDĒJUMS

“Jungle pop”  
(62 ml)



Svars  
**62g**

Ogļhidrāti  
**17g**

“Ekselence”, plombīrs  
(1000 ml)



Svars  
**500g**

Ogļhidrāti  
**105g**

Saldējuma bumbiņa kafējnīcā  
(1 gab.)



Svars  
**60g**

Ogļhidrāti  
**15g**

# TORTES

Vafeļu torte "Vāverīte"



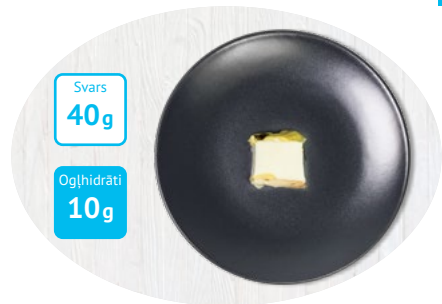
Biezpiena torte



Torte "Cielaviņa"



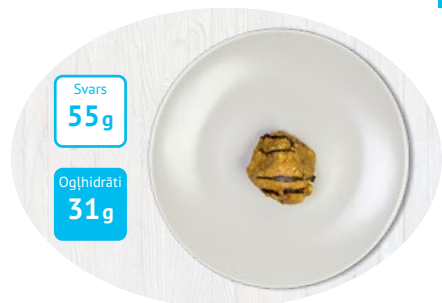
Siera kūka



Medus kūka

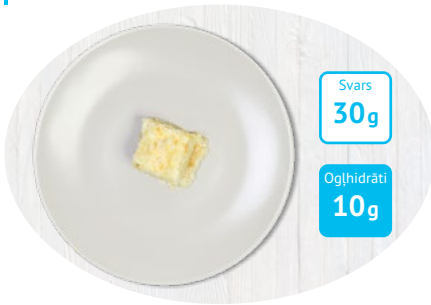


Kūka "Skudru pūznis"



# TORTES

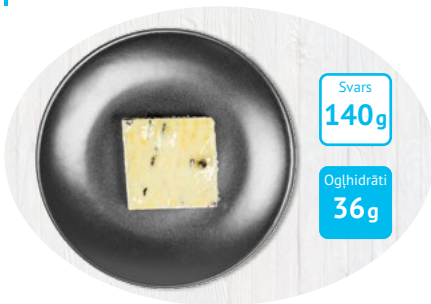
Torte "Napoleons"



Ābolu pīrāgs



Plātsmaize biezpiena ar rozīnēm

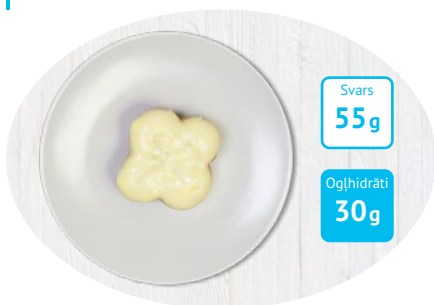


Tiramisu

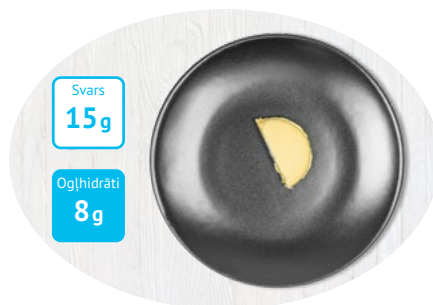


# SMALKMAIZĪTES, PĪRĀDZIŅI

Virtulis ar banānu



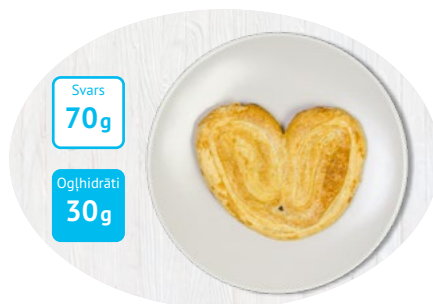
“Macaroni” citronu



Smalkmaizīte magoņu



Smalkmaizīte austiņa



Šokolādes mafins



Eklērs, šokolādes



# SMALKMAIZĪTES, PĪRĀDZIŅI

Eklērs, šokolādes



Eklērs, baltais



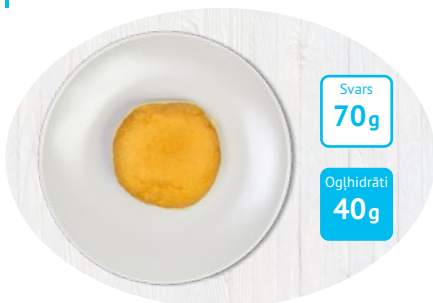
Pīrādziņš ar kāpostiem



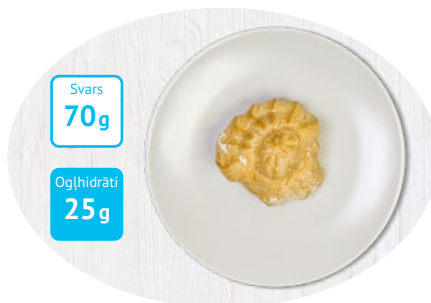
Speķa pīrādziņš



Maizīte ar aprikožu pildījumu



Vecrīga





# GRAUDU BATONIŅI

Musli batoniņš, sulīgais



Batoniņš "Active&Fit", riekstu/šok.



Musli batoniņš "BIG", riekstu



Batoniņš "Nesquik"



# BROKASTU PĀRSLAS UN MUŠĻI

## Kukurūzas pārslas



Svars  
**30 g**

Ogļhidrāti  
**25 g**



## Brokastu pārslas "Cini Minis"



Svars  
**30 g**

Ogļhidrāti  
**23 g**



## Brokastu pārslas "Nesquik"



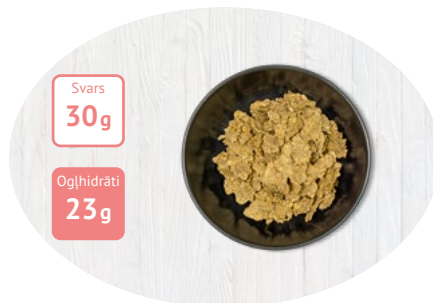
Svars  
**30 g**

Ogļhidrāti  
**23 g**



# BROKASTU PĀRSLAS UN MUŠĻI

## Pilngraudu pārslas "Fitness"



## Muslis "Active&Fit", šok./karam.



## Pilngraudu muslis



# PRODUKTI AR CUKURA AIZVIETOTĀJIEM

“Gullon fibra” cepumi  
(2 gab.)



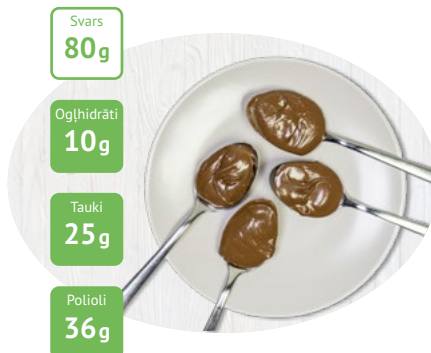
“Torras” stēvijas rūgtā šokolāde



“Torras” baltā šokolāde  
ar zemeņu gab.



“Torras” kakao-riekstu krēms



“Torras” rūgtā šokolāde  
bez cukura



Ledenes “Sugar Free”  
(1 paciņa)



# GLAZĒTIE SIERIŅI

“Kārums” vaniļas  
biezpiena sieriņš (1 gab.)



“Kinder Pingui”  
biskvīta batoniņš (1 gab.)



“Kinder Milk Slice”  
biskvīta batoniņš (1 gab.)



“Baltais Kartupelis”  
biezpiena sieriņš (1 gab.)



“Gardumiņš” biezpiena sieriņš  
ar marmelādi (1 gab.)



“Baltais Sieriņš”  
ar samazinātu tauku saturu (1 gab.)



# BIEZPIENS UN DAŽĀDI PIENA PRODUKTI

Saldais vaniļas biezpiens



Saldais vaniļas biezpiens ar rozīnēm



Graudainais biezpiens ar ķiršiem



Augu pulveris, kafijas baltinātājs (2 tējķ.)



Biezpiens



Saldināts putukrējums



# JOGURTI

“Lakto” parastais



“Lakto” aveņu



“Fantasia” jogurts  
ar šokolādes pārslām



“Activia” zemeņu jogurts



“Baltais EKO” jogurts  
ar avenēm



“Kārums” bifido jogurts  
bez piedevām



# JOGURTI UN DZERAMIE JOGURTI

“Grieķu” jogurts  
bez piedevām



“Danonki” jogurts  
ar zemeņu garšu



“Activia” jogurta dzēriens



“Shake” plūmju  
jogurta kokteilis



“Grieķu” melleņu  
dzeramais jogurts



“Fruttis” jogurts





# AUGĻI UN OGAS

Kazenes



Avenes



Brūklenes



Mellenes



Zemenes



Dzērvenes



# AUGĻI UN OGAS

Vīnogas



Upenes



Ērkšķogas



Jānogas



Ķirši saldie

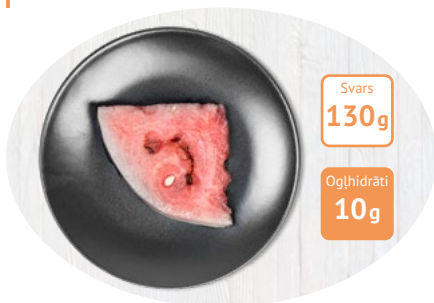


Ķirši skābie



# AUGĻI UN OGAS

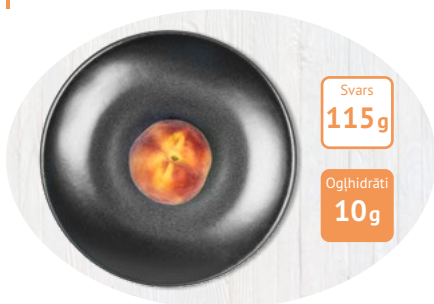
Arbūzs, bez mizas



Arbūzs, ar mizu



Persiks



Aprikoze



Plūme



Nektarīns



# AUGĻI UN OGAS

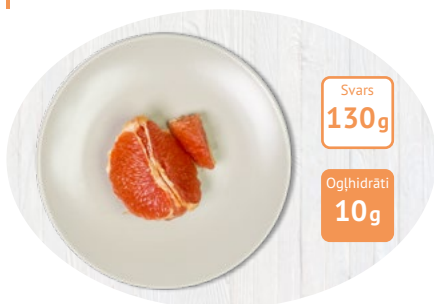
Apelsīns



Pomelo bez mizas



Greipfrūts bez mizas



Greipfrūts ar mizu



Mandarīni ar mizu



Bumbieris ar mizu



# AUGĻI UN OGAS

Ābols



Granātābols bez mizas



Ananass



Kivi bez mizas



Banāns bez mizas



Banāns ar mizu



# AUGĻI UN OGAS

Melone bez mizas



Mango bez mizas



Hurma



# DĀRZENĪ

Vārīta biete



Burkāni



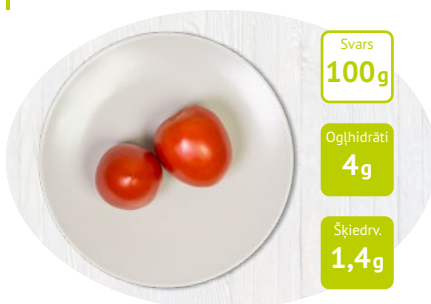
Burkāniņi, mazie



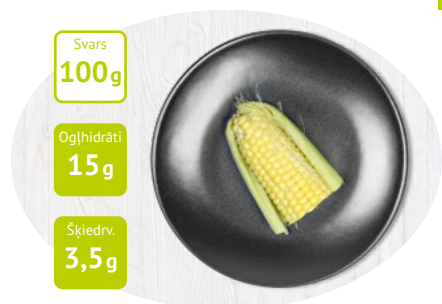
“Cherry” tomātiņi



Tomāti



Kukurūza, vālīte



# DĀRZENĪ

Zaļie zirnīši, svaigi



Pākšu pupiņas, vārītas



Marinēts ķirbis



Krāsainā paprika



Svaigs topinambūrs



Svaigs sīpols





# KARTUPEĻI

Vārīti kartupeļi bez mizas



Kartupeļu biezenis



Cepti kartupeļi



Frī kartupeļi



Batāte



# KONSERVĒTI PRODUKTI

Konservēta kukurūza



Konservēti zaļie zirnīši



Konservētas baltās pupiņas



Konservēti turku zirņi



Pelēkie zirņi ar taukiem



Marinētas bietes

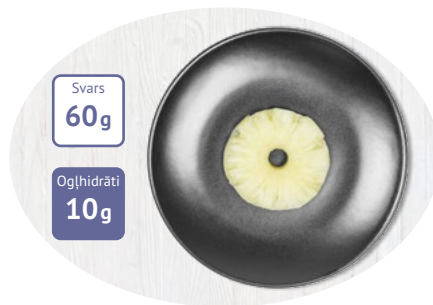


# KONSERVĒTI PRODUKTI

Persiku pusītes sīrupā



Konservēti ananasi



Ābolu biezenis



Sojas mērce



Šķīvja izmērs  $\varnothing$  20 cm

Zemeņu ievārījums



Aprikožu ievārījums, mazkaloriju



Bļodiņas izmērs  $\varnothing$  9 cm

# MĒRCES

“Spilva” Salsas mērce



“Chipotle” Salsas mērce



“Heinz” tomātu kečups



“Spilva” tomātu kečups, oriģinālais



Saldo piparu lečo



Kabaču ikri



# PUTRAS

Auzu pārslas



Ūdenī vārītas putras



Griķi

Rīsi



Pērļu grūbas



Kuskuss



Kvinoja



# PUTRAS

Miežu putra



Bulgurs



## Pienā vārītas putras

Auzu pārslas



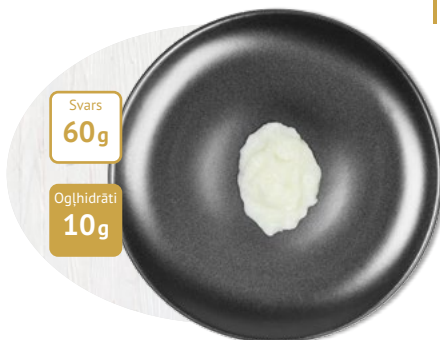
Rīsu pārslas



Prosa



Manna



# PĀKŠAUGI

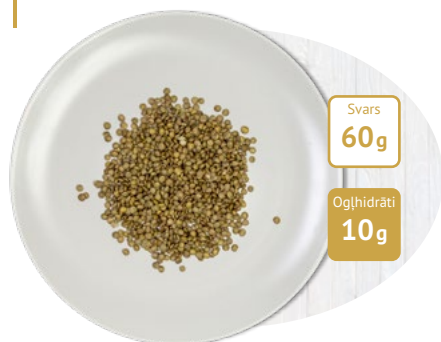
Vārīti pelēkie zirņi



Vārītas pupiņas



Vārītas lēcas



Melno pupiņu makaroni



Nevārīti šķeltie zirņi



# MAKARONI

Vārīti spageti



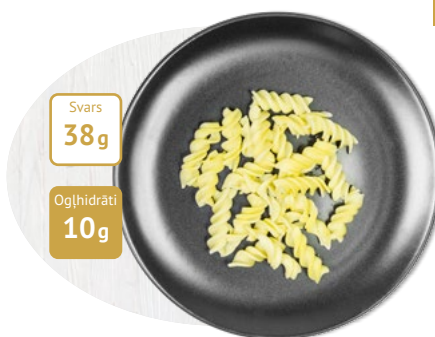
Vārīti balto miltu makaroni



Vārīti pilngraudu makaroni



Vārīti bezglutēna kukurūzas makaroni



Rīsu makaroni



Nūdeles "Rollton"



Šķīvja izmērs  26 cm



# MILTI

Kviešu milti



Rudzu milti



Griķu milti



Kokosriekstu milti



Mandeļu milti



Kama milti



# MAIZE

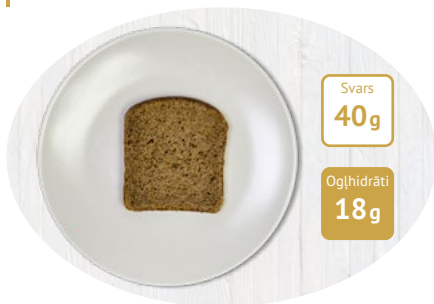
**Baltmaize**  
(1 šķēle)



**"Klona" rupjmaize**  
(1 šķēle)



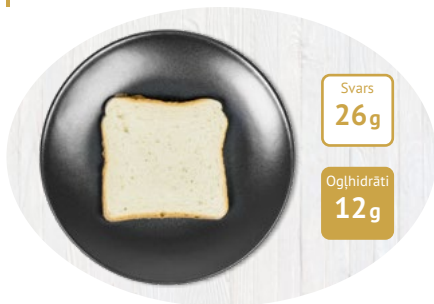
**Kieģelītis**  
(1 šķēle)



**Burkānmaize ar sēklām**  
(1 šķēle)



**Baltā tostermaize**  
(1 šķēle)



**Pilngraudu maize**  
(1 gab.)



# MAIZE

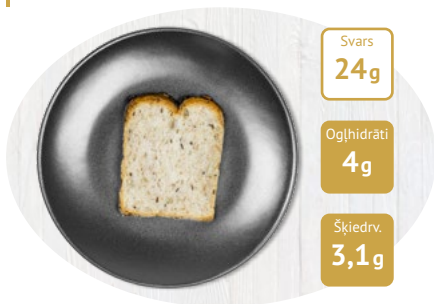
**Burgeru maizīte**  
(1 gab.)



**Kruasāns**



**Linsēklu-saulespuķu maize "Fitnesa"**  
(1 šķēle)



**Tumšā augļu maize**  
(1 šķēle)



# MAIZE

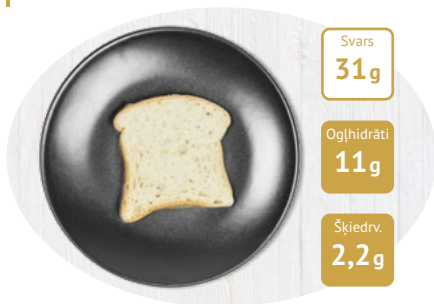
**Spinātmaize**  
(1 šķēle)



**Rīsu galetes**  
(2 gab.)



**Bezglutēna baltmaize**  
(1 šķēle)



**Pļavas sēklu maize "Saulspuķe"**  
(2 šķēles)



**Lavašs**



**Tortilja**  
(1 gab.)



# RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI

Mandeles



Valrieksti



Ciedru rieksti



Pekanrieksti



Indijas rieksti

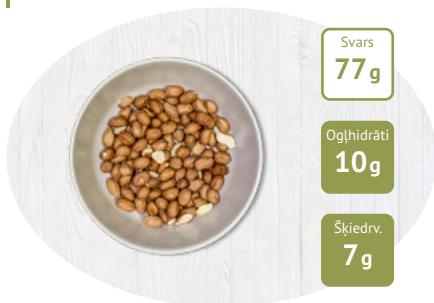


Lazdu rieksti



# RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI

Zemesrieksti, bez čaumalām



Pistācijas, ar čaumalām



Saulespuķu sēklas, lobītas



Ķirbju sēklas, lobītas



Sezama sēklas



Čia sēklas



# RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI

“Studentu brokastis”



“Karaliskais” maisījums



Rozīnes



Žāvētas aprikozes



Žāvētas plūmes, bez kauliņiem



Žāvētas vīģes



# RIEKSTI, SĒKLAS, ŽĀVĒTI AUGĻI

Žāvētas dateles



Žāvētas dzērvenes



Banānu čipsi



Augļu sukādes



Dzērvenes pūdercukurā



Zemesrieksti ar karameli un sezamu





# PIENS UN PIENA DZĒRIENI

## Piens



## Kefīrs



## Paniņas



## Rjaženka



## Rūgušpiens



## “Annele” aveņu-linsēklu paniņas



# PIENS UN PIENA DZĒRIENI

Rīsu dzēriens



Kazas piens



“Alpro” sojas dzēriens



“Alpro” mandeļu piens



Bio auzu dzēriens “Joya”



Proteīnu dzēriens bez piedevām



# PIENS UN PIENA DZĒRIENI

“Actimel” naturālais jogurta dzēriens



“Actimel” zemuņu jogurta dzēriens



“Rasēns” piens



“Rasēns” zemuņu piens



Kokosriekstu piens



“Piena spēks”, plūmjū



# ZUPAS

Aukstā biešu zupa



Borščs



Rasoļņiks



Skābeņu zupa



Soļanka



# PAMATĒDIENI

Cūkgaļas plov



Cūkgaļas šņicele



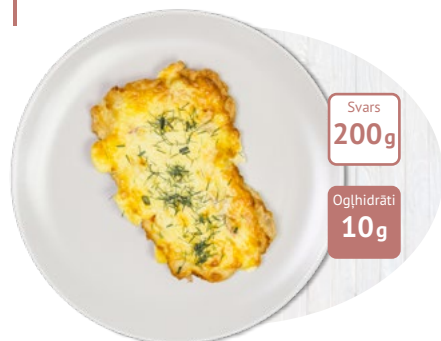
Kāpostu tītenis



Vista ķīniešu gaumē



Karbonāde franču gaumē

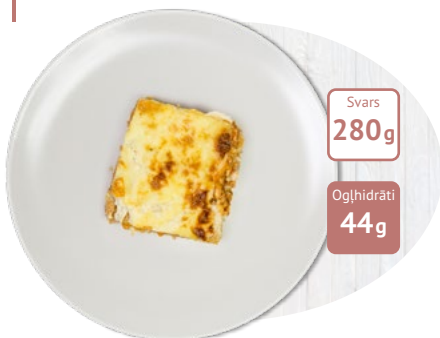


Pasta ar Boloņas mērci

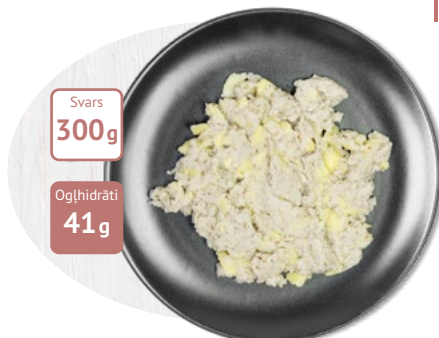


# PAMATĒDIENI

Lazanja ar Boloņas mērci



Miežu biezputra ar kartupeļiem



Kartupeļu sacepums



Rīsi ar dārzeņiem un sēnēm



WOK ar vistas gaļu un olu nūdelēm

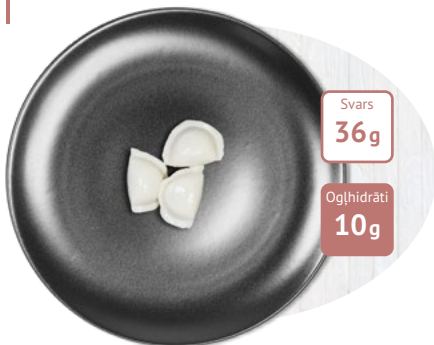


Vareņiki ar biezpienu



# PAMATĒDIENI

Pelmeņi ar cūkgaļu



Pelmeņi ar cūkgaļu



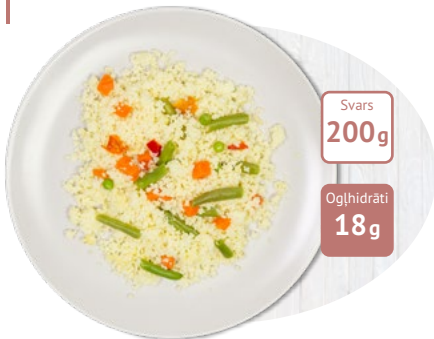
Pelmeņi "Mazulīši"



Čebureks



Kuskuss ar dārzeņiem



Sautēti skābie kāposti  
Pagatavošanas laikā tiek pievienots cukurs



# PAMATĒDIENI

Krabju nūjiņas



Zivju pirkstiņi





# SALĀTI

Vinegrets



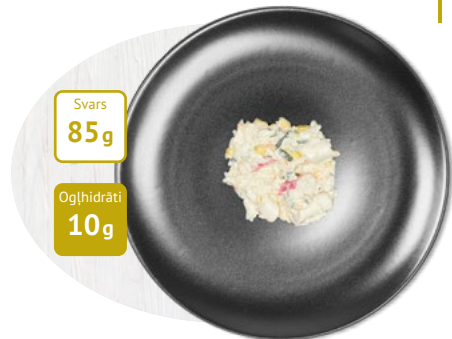
Siera salāti ar burkāniem



Korejas burkāni



Krabju nūjiņu salāti



Gaļas salāti

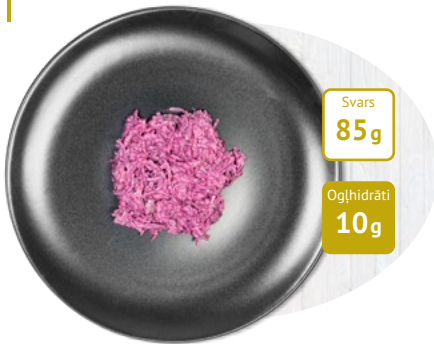


Grieķu salāti



# SALĀTI

Biešu salāti ar ķiplokiem



Rasols



Silķe kažokā

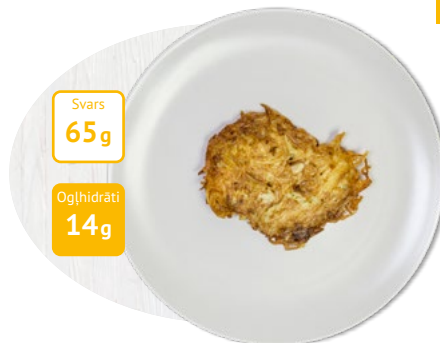


# PANKŪKAS

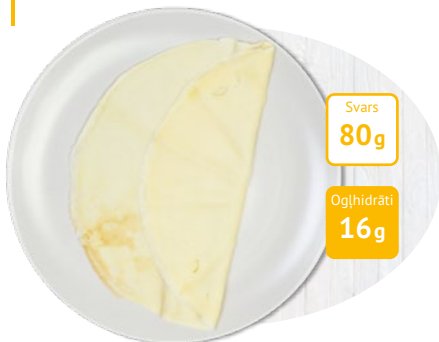
Biezpiena plācenītis



Kartupeļu pankūka



Plānā pankūka



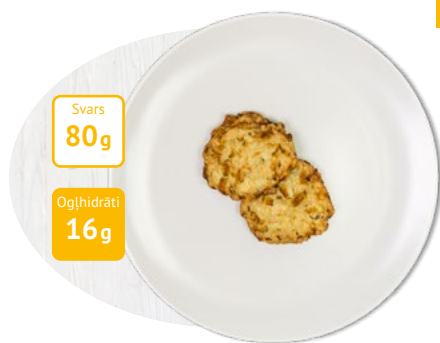
Pankūka ar biezpiena pildījumu



Pankūka ar gaļas pildījumu

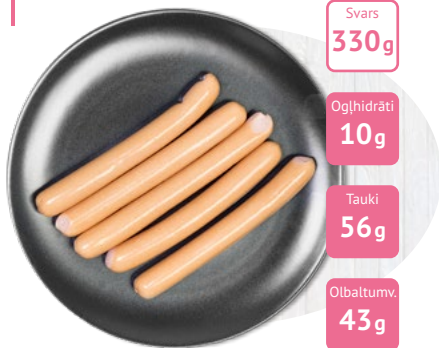


Kabaču pankūka

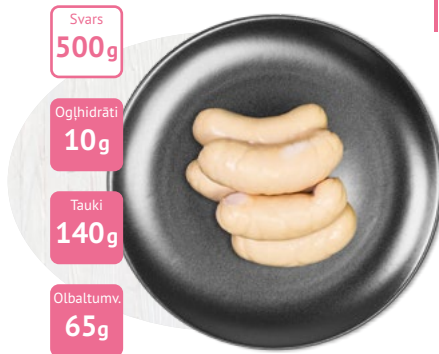


## GAĻAS PRODUKTI

Cīsiņi, Vīnes



Sardeles



Cāļa gaļas nageti



Cāļa bumbiņas ar burkāniem



# DESERTI

Auzu pārslu deserts ar zemeņu mērci



Deserts rīsu ar meža ogu ķīseli



Deserts Tiramisu



Kafijas krēms ar vaniļas mērci



Rupjmaizes deserts

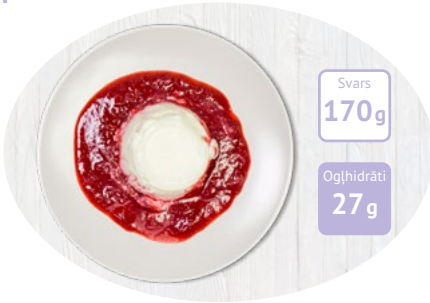


Maizes zupa



# DESERTI

Panna Cotta



Uzputenis, dzērveņu



Karstvīns ar apelsīnu



Vaniļas deserts ar ogu ķīseli



Šķīvja izmērs  $\varnothing$  20 cm

Zemenes ar putukrējumu



Vafele ar putukrējumu un rīvētu zemeņu mērci



Šķīvja izmērs  $\varnothing$  26 cm

Šķīvja izmērs  $\varnothing$  26 cm

## DESERTI

Saldējuma kokteilis, plūmjū



Jogurta kokteilis "Zemeņu sapnis"



Karstā šokolāde



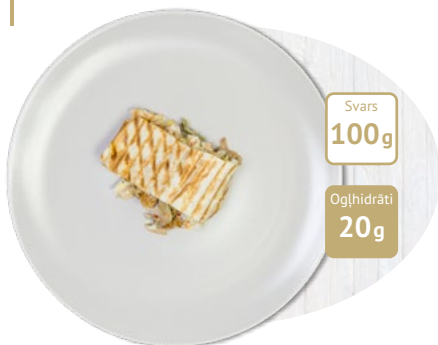
Jogurts ar musli un zemenēm



Īpašs izmērs  14 cm

## CITI ĒDIENI

**Kebabs**



**Burito**

Tortilja ar gaļu, pupiņām, kukurūzu



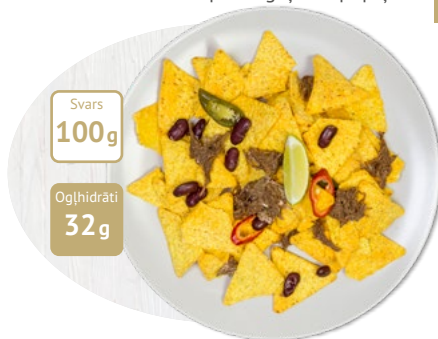
**Tako**

Tortilja ar gaļas pildījumu



**Načos**

Kukurūzas čipsi ar gaļu un pupiņām



**Lavaša rullīši**



**Ķiploku grauzdiņi**





# AUSTRUMU VIRTUVE

Miso zupa



Tom Yum zupa ar tīģergarnelēm



Bļodas izmērs  14 cm

Maguro Nigiri (tuncis)



Sake Nigiri (lasis)



Hashi Maki (tīģergarnele)



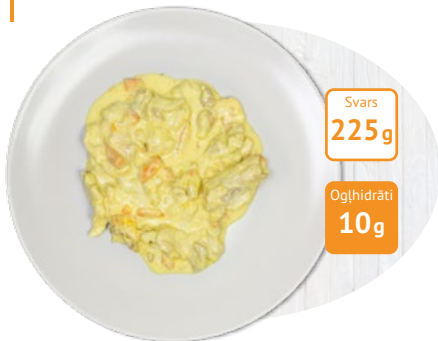
Tīģergarneles saldskābajā mērcē



Šķīvja izmērs  26 cm

# AUSTRUMU VIRTUVE

Vistas gaļa karija mērcē



Svars  
**225 g**

Ogļhidrāti  
**10 g**

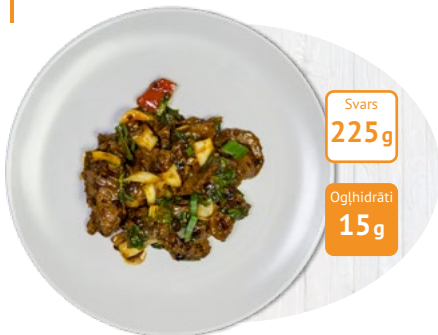
Cūkgaļa saldajā Taizemes mērcē



Svars  
**250 g**

Ogļhidrāti  
**28 g**

Liellopu fileja melno pupiņu mērcē



Svars  
**225 g**

Ogļhidrāti  
**15 g**

Rīsu nūdeles Singapūras mērcē ar dārzeņiem



Svars  
**205 g**

Ogļhidrāti  
**26 g**

Jaukti rīsi ar vistas gaļu, garnelēm, dārzeņiem, olu



Svars  
**250 g**

Ogļhidrāti  
**69 g**

Kraukšķīga liellopu gaļa mērcē



Svars  
**170 g**

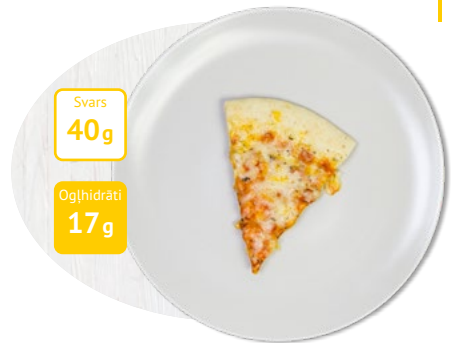
Ogļhidrāti  
**59 g**

# PICAS

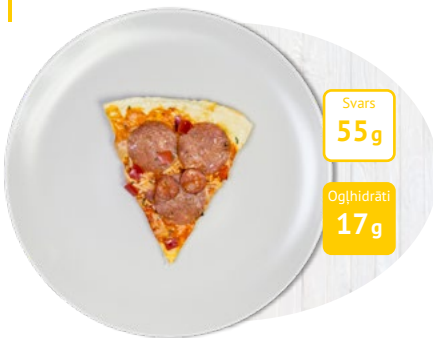
Picu mīkla



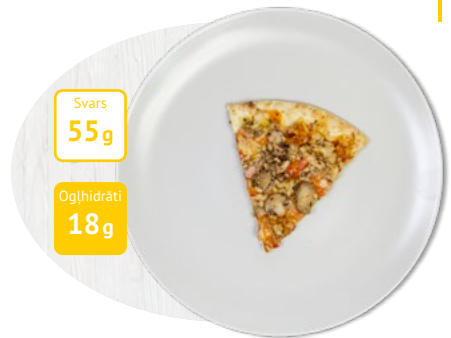
Margarita



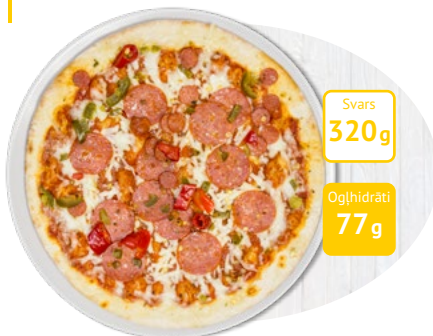
Pica ar salami (peperoni)



Veģetārā pica



Saldēta pica



## FAST FOOD

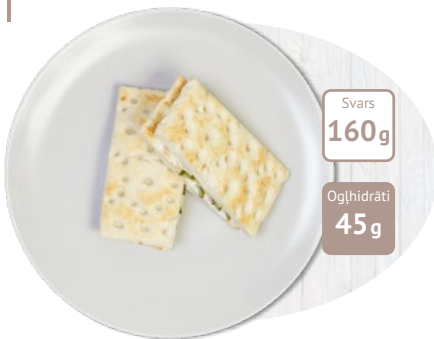
Cīsiņš mīklā



Buljona pīrādziņš



Polārmaize ar vistu



Dubultā karstmaize ar šķiņķi un sieru



## FAST FOOD

**Frī kartupeļi**  
(vidējie)



**Chicken McNuggets**  
(6 gab.)



**Hamburgers**



**Megaburgers**



# BEZALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Apelsīnu sula



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**22 g**

Ananasu nektārs



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**22 g**

Vīnogu sula



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**26 g**

Tomātu sula



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**10 g**

Biešu sula



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**16 g**

Burkānu sula



Tilpums  
**200 ml**

Ogļhidrāti  
**10 g**

# BEZALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Bērzu sula



Kļavu sula



“FANTA”, apelsīnu



“SPRITE” (ar saldinātāju)



“COCA COLA ZERO” (ar saldinātāju)



“COCA COLA”



# BEZALKOHOLISKIE DZĒRIENI

GREEN COLA ORANGE



“SUN SET” toniks



“VICHY FRESH”, citronu-laima



Gāzēts dzēriens “DŽUNĢĻI”



Kvasa dzēriens “Senču” ar saldinātāju



Gāzēts dzēriens “ENJOY”





# BEZALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Sīrups dzērieniem, aveņu, "PŪRE"



Sīrups grenadīna, ar saldinātāju, "SPILVA"



Energijas dzēriens "RED BULL"



Sporta dzēriens "ACTIVE 02", citronu



Dzeramais ūdens "VICHY CLASSIQUE", citronu



Šķīstošā kafija "2in1"



# BEZALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Šķīstošā kafija "3in1"



Kafija ar cukuru no automāta  
(5 aplīši cukura)



CAFFE LATTE



Šķīstošais kakao dzēriens, pulveris  
(13 g pulvera)



Kapučiņo



# ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Ķiršu alus



Gaišais alus, 4–5%



Tumšais alus



Bezalkoholiskais alus



“ZELTA” sidrs



# ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Sausais dzirkstošais vīns



Pussausais dzirkstošais vīns



Dzirkstošais vīns, bezalkoholiskais



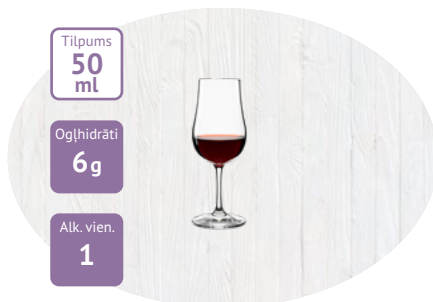
Pussaldais baltais vīns



Saldais vīns



Portvīns



# ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

## PINA COLADA



### Sastāvs

- Gaišais rums – 60 ml
- Kokosriekstu liķieris – 60 ml
- Ananasa sula – 90 ml
- Ledus

## MARGARITA



### Sastāvs

- Tekila – 35 ml
- Apelsīnu liķieris – 20 ml
- Laima sula – 35 ml

## DŽINS AR TONIKU



### Sastāvs

- Toniks – 135 ml
- Džins – 45 ml
- 2 ledus kubiņi

# ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

## MARTINI DRY



Tilpums  
**70 ml**

Ogļhidrāti  
**3g**

Alk. vien.  
**1**

### Sastāvs

- Džins – 55 ml
- Sausais martini – 15 ml
- Zaļā olīva dekorēšanai

## SKRŪVE



Tilpums  
**210 ml**

Ogļhidrāti  
**15g**

Alk. vien.  
**2**

### Sastāvs

- Apelsīnu sula – 135 ml
- Degvīns – 45 ml
- 2 ledus kubiņi

## MOHITO



Tilpums  
**180 ml**

Ogļhidrāti  
**20g**

Alk. vien.  
**1,5**

### Sastāvs

- Gaišais rums – 50 ml
- Cukurniedru sīrups – 12,5 ml
- Laima sula – 25 ml
- Sodas dzēriens – 50 ml
- Ledus
- Piparmētru lapiņas
- Laima šķēlītes

# ALKOHOLISKIE DZĒRIENI

Īru liķieris



Degvīns



Džins



Rums



Viskijs



## Informācijas avoti

1. CARB & CALORIE COUNTER, Chris Cheyette, Yello Balolia, Diabetes UK
  2. GU NÄHRWERT-KALORIEN-TABELLE / Deutsche Gesellschaft für Ernährung
- [www.lido.lv](http://www.lido.lv)  
[www.atbildigi.lv](http://www.atbildigi.lv)  
[www.hesburger.lv](http://www.hesburger.lv)  
[www.mcdonald.lv](http://www.mcdonald.lv)  
[www.finel.fi](http://www.finel.fi)  
[www.barbora.lv](http://www.barbora.lv)

## Bukletā izmantoto trauku izmērs



Bļodas izmērs  $\varnothing$  9 cm



Bļodas izmērs  $\varnothing$  14 cm



Šķīvja izmērs  $\varnothing$  20 cm



Šķīvja izmērs  $\varnothing$  26 cm



---

## Pēcvārds

Uztura joma ir bezgala dinamiska – šī materiāla gatavošanas procesa gaitā, kas ilga aptuveni gadu, mainījies gan produktu sortiments, gan sastāvs, gan mūsu domas par gatavotajiem produktiem.

Šis tiešām ir domāts kā ceļvedis, un ceļā, kā zināms, viss mainās un attīstās.

Esam atvērtas atsauksmēm un komentāriem,  
Jana un Una.



### Autori

Dr. Una Lauga-Tuņina, bērnu endokrinoloģe, BKUS  
Jana Jaņeviča, diabēta apmācības māsa, P. Stradiņa KUS

### Recenzents

Kristīne Kauliņa, diabēta apmācības māsa, BKUS

**Uztura ceļvedis** ir tapis ar  
SIA Swixx BioPharma atbalstu  
Izstrādes datums: 06.2022.  
NM-LV-2022-6-2592