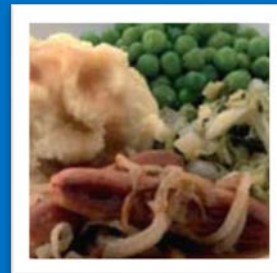
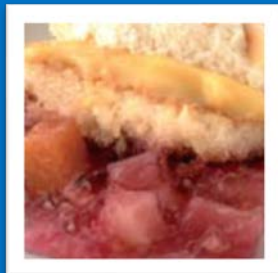




# Pacientu ēdināšanas pakalpojumi Informācijas buklets (Patient Food Service Information Booklet) Latvian

Šī informācijas pakete paredzēta pacientu  
izmantošanai un to nav paredzēts iznest ārpus  
palātas



## **Pacientu informācija- ēdināšanas pakalpojumi**

Mēs ceram, ka Jums patiks maltītes, kamēr uzturēsieties pie mums. Šis buklets izveidots, lai sniegtu Jums informāciju, kas var būt nepieciešama saistībā ar Trust ēdināšanas pakalpojumiem laikā, kamēr uzturaties slimnīcā. Ja Jums nepieciešams atbalsts, lai izvēlētos savu maltīti, iespējams dēļ īpašiem diētas nosacījumiem vai ja jums ir grūtības savu maltīšu plānošanā, lūdzu, informējiet palātas personāla locekli, kas varēs Jums palīdzēt. Alternatīvi, viņi var sazināties ar dietologu vai ēdināšanas personāla locekli jūsu vietā.

<b>Ēdināšanas politika Ģenētiski modificētā pārtika Alerģēni Kā izmantot ēdienkarti</b>	<b>3. lapa</b>
<b>Maltīšu pasūtīšana</b>	<b>4. lapa</b>
<b>Veģetāriešu un vegānu maltītes</b>	<b>5. lapa</b>
<b>Divu nedēļu ēdienkarte</b>	<b>6. – 19. lapa</b>
<b>Pacientu papildus izvēles ēdienkarte</b>	<b>20. lapa</b>
<b>Veģetāriešu un vegānu papildus izvēles ēdienkarte</b>	<b>21. lapa</b>
<b>Halal ēdienkarte</b>	<b>22. lapa</b>
<b>Kosher ēdienkarte</b>	<b>23. lapa</b>
<b>Glutēnu nesaturoša ēdienkarte</b>	<b>24. lapa</b>
<b>Vieglas diētas informācija</b>	<b>25. lapa</b>
<b>Pirmā posma ēdienkarte un informācija</b>	<b>26. lapa</b>
<b>Otrā posma ēdienkarte un informācija</b>	<b>27. lapa</b>

## Ēdināšanas politika

Visas mūsu receptes ir pārbaudījuši kvalificēti dietologi un tās izstrādātas, lai palīdzētu Jums izvēlēties labi līdzsvarotas, uzturvielām bagātas maltītes. Cilvēkiem, kas atrodas slimnīcā bieži vien ir samazināta apetīte, tādēļ mūsu mērķis ir piedāvāt dažādus ēdienus, kas palīdzēs apmierināt Jūsu vajadzības. Laba pārtikas uzņemšana kā daļa no Jūsu ārstēšanās sniegs ieguvumu Jūsu veselībai un palīdzēs atveseļoties.

## Ģenētiski modificēta pārtika

Apvienotie Linkolnšīras slimnīcu NHS Trust ēdināšanas pakalpojumi neizmanto nekāda veida pārtiku vai sastāvdaļas, kas apzīmētas kā tāds, kas atvasinātas no Ģenētiski modificētām (GM) kultūrām.

## Alerģēni

Visas mūsu receptes tikušas analizētas, vai tajās nav alergēnu klātbūtne, atbilstoši **2004. gada ēdienu marķēšanas noteikumiem (Grozījumi) (Anglija) (2. eksemplārs)**.

Lai saņemtu papildus ieteikumus un informāciju, lūdzu, sazinieties ar ēdināšanas departamentu

## Kā izmantot šo ēdienkarti

Ēdienkartē uzrādīts ikdienas ēdienu klāsts, no kura varat izvēlēties pašreizējo divu nedēļu cikla laikā.

Jūs varat savas maltītes izvēlēties no ēdienkartes, tomēr jums rūpīgi jāpārdomā sava izvēle, ja ievērojat speciālu diētu.

Ja neesat pārliecināts, vai konkrētais ēdiens jums ir piemērots, jums tas jāapspiež ar ārstējošo personālu vai dietologu.

- ◆ Ēdienreīžu laiki var variēties. Informāciju par laikiem, lūdzu, vaicājiēt nodaļas personālam.
- ◆ Mēs varam Jums piedāvāt ēdienu izvēli jūsu brokastīm, pusdienām vai vakara ēdienreizei:
  - Brokastis ir kontinentālajā stilā- augļu sula, brokastu graudaugu pārslu izvēle, grauzdiņi marmelāde vai ievārījums.
  - Ēdināšanas personāls mūsu centrālajā virtuvē pagatavos Jūsu pusdienu un vakariņu maltītes. Maltīti Jums piegādās saimniecības daļas vai medicīniskais personāls kopā ar ēdienkarti, lai jūs varētu pārbaudīt, vai esat saņēmis pasūtīto ēdienu.
  - Vienmēr ir pieejama augļu sula, maize un garšvielas, t.i., sāls, pipari un mērce. (Ja jums tie netiek piedāvāti kopā ar maltīti, lūdzu, vaicājiēt nodaļas personālam).
- ◆ Dienas laikā Jums tiks piedāvāts karsto un auksto dzērienu klāsts. Tos pasniegs saimniecības daļas vai medicīniskais personāls.

- ♦ Ja jūsu apmeklētāji vēlas kādus atsvaidzinājumus, slimnīcas telpās ir vairākas tirdzniecības vietas. Papildus informāciju, lūdzu, vaicājiēt nodaļas personālam.

## Maltīšu pasūtīšana

Katru dienu Jums tiks iedota ēdienkarte, kurā būs norādīts, kādi ēdieni pieejami nākošās dienas maltītēm. Mēs vēlētos, lai Jūs norādītu savu izvēli, atzīmējot lauku blakus katrai izvēlei. Pēc kartes aizpildīšanas tā tiks savākta.

Katrs ēdiens ir kodēts, lai dotu Jums iespēju veikt informētu izvēli. Kodi ir sekojoši:

**S** – Viegla izvēle

**He** – Augstas enerģijas izvēle

**♥** - Veselīga izvēle

**(V)** - Veģetāriešu

Ja jums ir īpaša diēta, lūdzu, informējiet par to nodaļas personālu un izvēlieties ēdienus ar atbilstošo kodu.

**Lūdzu, ievērojiet, ka veselīgā izvēle ir piemērota ikvienam, kam ir diabēta vai svara samazināšanas diēta.**

Lūdzu, pārliecinieties, vai esat uzrakstījis savu vārdu un palātu uz kartes, lai nodrošinātu, ka mēs Jums piegādāsim pareizo maltīti. Ja Jums nepieciešama palīdzība ēdienkartes aizpildīšanā, lūdzu, vaicājiēt nodaļas personālam.

Papildus šai visaptverošajai ēdienkartei, mēs arī piedāvājam **Pacientu papildus izvēles ēdienkarti**, ja nevēlaties šeit piedāvātās iespējas.

## Porciju lielumi

Mūsu porciju lielumi ir aprēķināti atbilstoši ēdināšanas standartiem, ko noteicis Veselības departaments slimnīcas pacientu maltītēm. Šie standarti ir izstrādāti, lai nodrošinātu, ka saņemat pietiekami daudz barības vielas (īpaši, olbaltumvielas), lai stiprinātu Jūsu ķermeni un palīdzētu ārstēšanās procesā, kamēr slimojat.

Ja Jums nepieciešamas mazākas porcijas, lūdzu, atzīmējiet to savā ēdienkartē un mēs centīsimies palīdzēt, samazinot dārzeņu un kartupeļu daudzumu.

## Veģetāriešu un vegānu maltītes

Veģetāriešu sabiedrība (Vegetarian Society) ir sadarbojusies ar NHS, lai izstrādātu dažus no šajā ēdienkartē esošajiem ēdieniem. Ja pie ēdiena parādās zemāk esošais Veģetāriešu sabiedrības logo, tas norāda, ka tam stingri ievērotas visas Veģetāriešu sabiedrības noteiktās specifikācijas (piem., brīvībā audzētu putnu olas). Ja pie ēdiena nav šis logo, tad tam pievienotas arī citas sastāvdaļas, piem., nebrīvē audzētu putnu olas.



Veģetāriešu izvēle katrai dienai ēdienkartēs atzīmēta ar **(V)** logo. Mēs piedāvājam arī **veģetāriešu un vegānu ēdienkartes papildus izvēles ēdienkarti** pacientiem, kas dod priekšroku atšķirīgai izvēlei. Šīs maltītes pagatavotas pēc receptēm, ko īpaši NHS izstrādājusi vadošo šefpavāru grupa un tās apstiprinājusi Veģetāriešu sabiedrība.

Mūsu politika veģetāriešu ēdienu pagatavošanā ir tāda, ka mēs izmantojam netiešos produktus, piemēram, pienu brīvībā audzētu putnu olas un veģetāriešu sieru, bet neizmantojam tiešos dzīvnieku produktus, piemēram, gaļu vai zivis, vai sastāvdaļas, kas pagatavotas no dzīvniekiem, piemēram, renīnu vai želatīnu.

Visi sieri, kas tiek lietoti šajā slimnīcā, gan tieši piegādājot to pacientiem, gan restorānos un ēdnīcās, ir piemēroti veģetāriešiem.

## Vegānu maltītes

Lai sniegtu maksimālas izvēles iespējas, pacientiem, kas dod priekšroku vegānu diētai piemērotai maltītei, tiek piedāvāta À la Carte ēdienkarte, no kuras viņi var veikt savu izvēli. Skatīt **veģetāriešu un vegānu papildus izvēles ēdienkarte**.

Visas sastāvdaļas ir rūpīgi pārbaudītas, lai nodrošinātu, ka netiek izmantoti nekādi dzīvnieku produkti vai to atvasinājumi, t.i., dzīvnieku tauki, taukvielas, piens, siers, gaļa vai gaļas mērces.

## DIVU NEDĒĻU ĒDIENKARTE

### PIRMDIENA 01 PUSDIENAS

Zivju pīrāgs ar kartupeļiem	S He
Saldskābā cūkgaļa	He
Dārzeņu stroganovs (V)	♥
Kartupeļu biezputra	S ♥
Vārīti rīsi	♥
Dārza zirņi	♥
Šķēlēs sagriezti burkāni	S ♥
Auksts cāļa cepetis	♥
Salātu porcija	♥
Ingvera biskvītkūka	S He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
Svaigi apelsīni	♥
Bumbieri savā sulā	S ♥

### PIRMDIENA 01 VAKARIŅAS

Bieza dārzeņu zupa	
Apelsīnu sula	S ♥
Parasta omlete (V)	S ♥
Kartupeļu daiviņas mundierī	He
Ceptas pupiņas	♥
Cūkgaļas pīrāgs	He
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar sieru (Pilngraudu)	He S
Sendvičs ar sieru (Baltmaize)	He S
Sendvičs ar tītara gaļu (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar tītara gaļu (Baltmaize)	♥
Banānu kūka	S He
Zemeņu kokteilis	S
Saldējums	S
Persiki savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

## OTRDIENA 02 PUSDIENAS

Cāļa cepetis	♥
Salvijas un sīpolu pildījums	
Sautējums ar desu	He
Makaroni ar sieru (V)	S He
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biežputra	S ♥
Krāsni cepti kartupeļi	He
Brokoļi	S ♥
Jaukti dārzeņi	♥
Čedaras siers un ananāsi	He
Salātu porcija	♥
Ābolu sacepums	He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Sasmalcinātu rīsu pudiņš	S He
Svaigi banāni	S ♥
Ananāsi savā sulā	♥

## OTRDIENA 02 VAKARIŅAS

Tomātu zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥
Pikants maltās gaļas koblars	S He
Kartupeļu biežputra	S ♥
Dārza zirņi	♥
Tuncis	
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar lasi (Pilngraudu)	S ♥
Sendvičs ar lasi (Baltmaize)	S
Sendvičs ar olu un majonēzi (Pilngraudu)	S He
Sendvičs ar olu un majonēzi (Baltmaize)	S He
Virtulis ar ievārījumu	S He
Augļu jogurts	S ♥
Saldējums	S
Augļu kokteilis savā sulā	♥
Siers un cepumi	

### TREŠDIENA 03 PUSDIENAS

Titara cepetis	♥
Dzērveņu mērce	
Liellopu gaļas sautējums	S ♥
Sasmalcinātas lēcas (V)	He
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biežputra	S ♥
Cepti kartupeļi	He
Ziedkāposti	S ♥
Pākšu pupiņas	♥
Kūpināta skumbrija	♥
Salātu porcija	♥
Citrona šķēlītes ar bumbieriem savā sulā	S He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
Svaigi āboli	♥
	S ♥

### TREŠDIENA 03 VAKARIŅAS

Vistas zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥
Ziedkāpostu siers (V)	S He
Kartupeļu daivas mundierī	He
Maķedoniešu dārzeņi	S ♥
Auksts liellopu gaļas cepetis	♥
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar tomātiem un sieru (Pilngraudu)	S ♥
Sendvičs ar tomātiem un sieru (Baltmaize)	S
Sendvičs ar šķiņķi (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar šķiņķi (Baltmaize)	
Olu krēms	S
Mandarīni želejā bez cukura	S ♥
Saldējums	S
Augļu kokteilis savā sulā	♥
Siers un cepumi	



## CETURTDIENA 04 PUSDIENAS

Vistas korma S He  
Cepts šķiņķis ♥  
Dārzeņu čili (V) He  
Pētersīļu mērce S He

Kartupeļu biežputra S ♥  
Vārīti rīsi ♥  
Saldā kukurūza ♥  
Brokoļi S ♥

Olas skotu gaumē He

Salātu porcija ♥

Šokolādes biskvītkūka S He  
Šokolādes mērce S ♥  
Sasmalcinātu rīsu pudiņš S He  
Svaigi banāni S ♥  
Persiki savā sulā S ♥

## CETURTDIENA 04 VAKARIŅAS

Sēņu zupa S  
Apelsīņu sula S ♥

Lankašīras sautējums S He  
Kartupeļu biežputra S ♥  
Kāji S ♥

Spāņu olu pīrāgs (V) He  
Salātu porcija ♥

Sendvičs ar olu un majonēzi S He  
(Pilngraudu)  
Sendvičs ar olu un majonēzi S He  
(Baltmaize)  
Sendvičs ar tītara gaļu (Pilngraudu) ♥  
Sendvičs ar tītara gaļu (Baltmaize)

Augļu saldaiss kārtojums S He  
Augļu jogurts S ♥  
Saldējums S  
Ananāsi savā sulā ♥  
Siers un cepumi

## PIEKTDIENA 05 PUSDIENAS

Panētas zivis	He
Liellopu gaļas lazanja	He
Kartupeļu, siera un puravu sacepums (V)	S He
Pētersīļu mērce	S He
Kartupeļu biezputra	S ♥
Kartupeļu daiviņas	He
Dārza zirņi	♥
Šķēlēs sagriezti burkāni	S ♥

Auksts tītara cepetis	♥
Salātu porcija	♥

Ābolu sacepums	He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
Svaigi banāni	S ♥
Augļu kokteilis savā sulā	♥

## PIEKTDIENA 05 VAKARIŅAS

Seleriju zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥

Vistas sautējums	S He
Kartupeļu biezputra	S ♥
Jaukti dārzeņi	♥

Sālīta liellopu gaļa	S
Salātu porcija	♥

Sendvičs ar sieru, burkāniem un sīpoliem (Pilngraudu)	He
Sendvičs ar sieru, burkāniem un sīpoliem (Baltmaize)	He
Sendvičs ar šķiņķi (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar šķiņķi (Baltmaize)	

Šokolādes kūka	He
Zemeņu iebiezināts pudiņš	S ♥
Saldējums	S
Bumbieri savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

## SESTDIENA 06 PUSDIENAS

Liellopu gaļas sautējums	S ♥
Kornvolas pīrāgs	He
Bostonas pupiņas (V)	♥
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biežputra	S ♥
Kartupeļu kroketes	He
Jaukti dārzeņi	♥
Kāposti	♥
Biezpiens	S ♥
Salātu porcija	♥
Mandeļu torte	He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Sasmalcinātu rīsu pudiņš	S He
Svaigi āboli	♥
Mandarīni savā sulā	S ♥

## SESTDIENA 06 VAKARIŅAS

Minestrone zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	S He
Kartupeļu biežputra	S ♥
Gabalos sagriezti kāji	S ♥
Auksts šķiņķis	♥
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar tunci un gurķiem (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar tunci un gurķiem (Baltmaize)	
Sendvičs ar olu un majonēzi (Pilngraudu)	S He
Sendvičs ar olu un majonēzi (Baltmaize)	S He
Šokolādes muss	S
Augļu jogurts	S ♥
Saldējums	S
Persiki savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

## SESTDIENA 07 PUSDIENAS

Liellopa cepetis ♥  
Jorkšīras pudiņš S He  
Parasta omlete(V) S ♥  
Gaļas mērce S

Kartupeļu biezputra S ♥  
Cepti kartupeļi He  
Brokoļi S ♥  
Šķēlēs sagriezti burkāni S ♥

Auksts cāļa cepetis ♥  
Salātu porcija ♥

Melleņu un ābolu sacepums He  
Olu krēms ar mērci S ♥  
Rīsu pudiņš S He  
Svaigi apelsīni ♥  
Augļu kokteilis savā sulā ♥

## SESTDIENA 07 VAKARIŅAS

Vērša astes zupa S  
Apelsīnu sula S ♥

Makaroni ar sieru (V) S He  
Kartupeļu kroketes He  
Dārza zirņi ♥

Lasis S ♥  
Salātu porcija ♥

Sendvičs ar sālītu liellopu gaļu S ♥  
(Pilngraudu)  
Sendvičs ar sālītu liellopu gaļu S  
(Baltmaize)  
Sendvičs ar olām un tomātiem ♥  
(Pilngraudu)  
Sendvičs ar olām un tomātiem  
(Baltmaize)

Augļu kokteilis želejā bez cukura ♥  
Skotu sviesta gredzeni S  
Saldējums S  
Bumbieri savā sulā S ♥  
Siers un cepumi

### PIRMDIENA 08 PUSDIENAS

Sautētas desas un sīpoli	S He
Liellopu gaļas sautējums	S
Dārzeņi karija mērcē (V)	He
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biežputra	S ♥
Vārīti rīsi	♥
Jaukti dārzeņi	♥
Ziedkāposti	S ♥

Sarīvēts siers	He
Salātu porcija	♥

Biskvītkūka ar ievārījumu	S He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Sasmalcinātu rīsu pudiņš	S He
Svaigi banāni	S ♥
Ananāsi savā sulā	♥

### PIRMDIENA 08 VAKARIŅAS

Tomātu zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥

Vistas sautējums	S He
Kartupeļu biežputra	S ♥
Pākšu pupiņas	♥

Auksts šķiņķis	♥
Salātu porcija	♥

Sendvičs ar tītara gaļu (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar tītara gaļu (Baltmaize)	
Sendvičs ar sieru un marinādi (Pilngraudu)	He
Sendvičs ar sieru un marinādi (Baltmaize)	He

Plācenis ar ievārījumu	He
Augļu jogurts	S ♥
Saldējums	S
Mandarīni savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

### OTRDIENA 09 PUSDIENAS

Chicken Dixie vistas ēdiens	He
Kartupeļu un maltās gaļas sacepums	S He
Dārzeņu lazanja (V)	He
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biezputra	S ♥
Krāsni cepti kartupeļi	He
Kāposti	♥
Šķēlēs sagriezti burkāni	S ♥
Tuncis	S ♥
Salātu porcija	♥
Plūmju sacepums	He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
Svaigi banāni	S ♥
Persiki savā sulā	S ♥

### OTRDIENA 09 VAKARIŅAS

Bieza dārzeņu zupa	
Apelsīnu sula	S ♥
Zivs Mornay mērcē	S He
Kartupeļu biezputra	S ♥
Dārza zirņi	♥
Cūkgaļas pīrāgs	He
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar olu un majonēzi (Pilngraudu)	S He
Sendvičs ar olu un majonēzi (Baltmaize)	S He
Sendvičs ar sāļtu liellopu gaļu (Pilngraudu)	S ♥
Sendvičs ar sāļtu liellopu gaļu (Baltmaize)	S
Pankūkas	He
Aveņu kokteilis	S
Saldējums	S
Ananāsi savā sulā	♥
Siers un cepumi	

### TREŠDIENA 10 PUSDIENAS

Jēra cepetis ar piparmētru mērci	He
Cālis à la King	S ♥
Sasmalcinātas lēcas (V)	He
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biezputra	S ♥
Cepti kartupeļi	He
Kāposti	♥
Gabalos sagriezti kāļi	S ♥
Sardīnes	♥
Salātu porcija	♥
Maizes un sviesta pudiņš	S He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Sasmalcinātu rīsu pudiņš	S He
Svaigi apelsīni	♥
Augļu kokteilis savā sulā	♥

### TREŠDIENA 10 VAKARIŅAS

Minestrone zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥
Parasta omlete (V)	S ♥
Kartupeļu kroketes	He
Ceptas pupiņas	♥
Edama siers	♥
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar šķiņķi (Pilngraudu)	He ♥
Sendvičs ar šķiņķi (Baltmaize)	He ♥
Sendvičs ar tunci un majonēzi (Pilngraudu)	S He
Sendvičs ar tunci un majonēzi (Baltmaize)	S He
Viktorijas biskvītkūka	S He
Augļu jogurts	S ♥
Saldējums	S
Bumbieri savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

### CETURTDIENA 11 PUSDIENAS

Cepts šķiņķis ar ananāsiem	♥
Liellopu gaļa ar pastu Boloņas gaumē	S ♥
Bostonas pupiņas (V)	♥
Gaļas mērce	S
Kartupeļu biezputra	S ♥
Cepti kartupeļi	He
Brokoļi	S ♥
Saldā kukurūza	♥
Kūpināta skumbrija	♥
Salātu porcija	♥
Zelta sīrupa biskvītkūka	S He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
Svaigi banāni	S ♥
Mandarīni savā sulā	S ♥

### CETURTDIENA 11 VAKARIŅAS

Skotu buljons	
Apelsīnu sula	S ♥
Quiche Lorraine sacepums	He
Krāsni cepti kartupeļi	He
Dārza zirņi	♥
Saīvēts Čedara siers	He S
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar olu un majonēzi (Pilngraudu)	S He
Sendvičs ar olu un majonēzi (Baltmaize)	S He
Sendvičs ar tītara gaļu (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar tītara gaļu (Baltmaize)	
Burkānu kūka	He
Citronu muss	S ♥
Saldējums	S
Persiki savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	



## PIEKTDIENA 12 PUSDIENAS

Grilēta zivs ar pētersīļu mērci S He  
Chilli Con Carne sautējums He  
Dārzeņu stroganovs (V) ♥

Vārīti rīsi ♥  
Kartupeļu biežputra S ♥  
Kartupeļu daiviņas He  
Dārza zirņi ♥  
Jaunie burkāni S ♥

Auksts šķiņķis ♥  
Salātu porcija ♥

Šokolādes biskvītkūka S He  
Šokolādes mērce S ♥  
Sasmalcinātu rīsu pudiņš S He  
Svaigi āboli ♥  
Ananāsi savā sulā ♥

## PIEKTDIENA 12 VAKARIŅAS

Puravu zupa S  
Apelsīnu sula S ♥

Kapātas sālītas liellopu gaļas ēdiens S ♥  
Kartupeļu biežputra S ♥  
Pākšu pupiņas ♥

Auksts cāļa cepetis ♥  
Salātu porcija ♥

Sendvičs ar sieru (Pilngraudu) He S  
Sendvičs ar sieru (Baltmaize) He S  
Sendvičs ar šķiņķi (Pilngraudu) ♥  
Sendvičs ar šķiņķi (Baltmaize)

Ķiršu kūka He  
Augļu jogurts S ♥  
Saldējums S  
Augļu kokteilis savā sulā ♥  
Siers un cepumi

### SESTDIENA 13 PUSDIENAS

Liellopu gaļas sautējums	S ♥
Vistas korma	S He
Parasta omlete (V)	S ♥
Gaļas mērce	
Vārīti rīsi	♥
Kartupeļu biežputra	S ♥
Cepti kartupeļi	He
Kāposti	♥
Gabaliņos sagriezti kāļi	S ♥
Biezpiens	S ♥
Salātu porcija	♥
Rabarberu sacepums	He
Olu krēms ar mērci	S ♥
Rīsu pudiņš	S He
svaigi apelsīni	♥
Bumbieri savā sulā	S ♥

### SESTDIENA 13 VAKARIŅAS

Tomātu zupa	S
Apelsīnu sula	S ♥
Pikanta maltā gaļa un Jorkšīras pudiņš	S He
Kartupeļu biežputra	S ♥
Pākšu pupiņas	♥
Tuncis	S ♥
Salātu porcija	♥
Sendvičs ar tītara gaļu (Pilngraudu)	♥
Sendvičs ar tītara gaļu (Baltmaize)	
Sendvičs ar sieru, burkāniem un sīpoliem (Pilngraudu)	He
Sendvičs ar sieru, burkāniem un sīpoliem (Baltmaize)	He
Augļu kūka	He
Zemeņu muss	S ♥
Saldējums	S
Mandarīni savā sulā	S ♥
Siers un cepumi	

### SESTDIENA 14 PUSDIENAS

Cūkgaļas cepetis un ābolu mērce ♥  
Brokoļu un siera sacepums (V) S He  
Gaļas mērce S

Kartupeļu biezputra S ♥  
Cepti kartupeļi He  
Briseles kāposti S ♥  
Šķēlēs sagriezti burkāni S ♥

Auksts liellopu gaļas cepetis ♥  
Salātu porcija ♥

Aprikozu biskvītkūka S He  
Olu krēms ar mērci S ♥  
Sasmalcinātu rīsu pudiņš S He  
Svaigi banāni S ♥  
Ananāsi savā sulā ♥

### SESTDIENA 14 VAKARIŅAS

Sēņu zupa S  
Apelsīnu sula S ♥

Vistas sautējums S He  
Kartupeļu biezputra S ♥  
Jaukti dārzeņi ♥

Auksts šķiņķis ♥  
Salātu porcija ♥

Sendvičs ar sālītu liellopu gaļu un tomātiem (Pilngraudu) ♥  
Sendvičs ar sālītu liellopu gaļu un tomātiem (Baltmaize)  
Sendvičs ar olu un majonēzi (Pilngraudu) S He  
Sendvičs ar olu un majonēzi (Baltmaize) S He

Šokolādes kūka S He  
Augļu jogurts S ♥  
Saldējums S  
Augļu kokteilis savā sulā ♥  
Siers un cepumi

## Pacientu papildus izvēles ēdienkarte

### Nevarat atrast, ko vēlaties?

Zemāk esošās vienības parasti ir pieejamas pacientiem, kas nevar ēdienkartē izvēlēties pamatēdienu, kas viņiem garšotu.

Lūdzu, uzrakstiet savu izvēli uz papīra ēdienkartes. Nerakstiet šajā eksemplārā.

Sautējums ar desu He

Ziedkāposti un ļoti sieraina mērce He S

Makaroni ar sieru He S (V)

Kornvolas pīrāgs He

Cāļa cepetis ♥

Grilētas Linkolnšīras desiņas

Parasta omlete ♥ S (V)

Siera omlete He S (V)

Malta liellopu, vistas vai jēra gaļa ♥ S

Salātu assorti ♥

Dažādi sendviči ♥

*Pieejama pilngraudu maize vai baltmaize*

## Veģetāriešu un vegānu papildus izvēles ēdienkarte



Dārzeņu čili ar vārītiem rīsiem

Vegānu **He**



Makaroni ar sieru

**He S**



Lēcu sautējums

Vegānu **♥**



Bostonas pupiņas

Vegānu **♥**



Dārzeņu lazanja

**He**

Dārzeņu stroganovs un vārīti rīsi

**♥**

Brokoļu siera sacepums

**S He**

Kartupeļu, siera un puravu sacepums

**S He**

Dārzeņi ar karija mērci un rīsiem

Vegānu **He**

Lēcu sacepums

Vegānu **He**

Vega-cīsiņi

Vegānu **S**

Dārzeņu pīrāgs

Vegānu

Riekstu sitenis

Vegānu

Grilēti dārzeņi

**S**

Ziedkāposti ļoti sierainā mērcē

**S He**

## Halal ēdienkarte

Halal ēdieni tiek speciāli pagatavoti un piegādāti jums jau kā gatavas maltītes. Visi ēdieni tiek pagatavoti saskaņā ar Halal pārtikas pārvaldes (Halal Food Authority) atļauju.

*(Ja dodat priekšroku specifiskam ēdienam, mēs centīsimies to pasūtīt, bet, lūdzu, ņemiet vērā, ka tā piegāde var būt ilgāka)*

**Lūdzu, ievērojiet, ka šī ēdienkarte tiek piedāvāta tikai pacientiem ar kultūras vajadzībām vai reliģisku pārliecību**

**Cālis ar kariju**

**Cālis karija mērcē**

**Kartupeļi ar spinātiem (Aloo Saag)**

**Veģetāriešu mung pupiņas ar kariju**

**Keem ar zirņiem (Keem & Peas)**

**Lēcu sautējums**

Papildus veģetāro ēdienu klāstam vienmēr ir pieejama arī apelsīnu sula, salāti un svaigi augļi.

## Košer ēdienkarte

Košer ēdieni tiek speciāli pagatavoti un piegādāti mums jau kā gatavas maltītes. Visi ēdieni tiek pagatavoti saskaņā ar Leeds Beth Din pārtikas pārvaldes atļauju.

Krājumos parasti tiek turēts viens no katra ēdiena, lai nodrošinātu maksimāli plašu izvēli, un tādējādi nedēļā Jūs varat katrā maltītē pasūtīt citu ēdienu.

*(Ja dodat priekšroku specifiskam ēdienam, mēs centīsimies to pasūtīt, bet, lūdzu, ņemiet vērā, ka tā piegāde var būt ilgāka)*

**Lūdzu, ievērojiet, ka šī ēdienkarte tiek piedāvāta tikai pacientiem ar kultūras vajadzībām vai reliģisku pārliecību**

### GAĻA

Cāļa cepetis

Kartupeļu un maltās gaļas sacepums

Cāļa sautējums

Liellopu gaļa burgundiešu gaumē

Saldskābs cālis

Boloņas spageti

Gaļas bumbiņas

Liellopa gulašs

Sautēts steiks

### VEĢETĀRIEŠU

Dārzeņu sautējums

Dārzeņu sitenis Toskānas gaumē

Dārzeni Boloņas gaumē

Turku zirņi un dārzeņu sautējums

Burito stila sitenis Meksikāņu gaumē

## Glutēnu nesaturoša ēdienkarte

Lūdzu, norādiet savā ēdienkartē, ja Jums nepieciešama glutēnu nesaturoša maltīte un izvēlieties no iespējam zemāk esošajā, glutēnu nesaturošo pamatēdienu sarakstā. Ja neesat pārliecināts par diētu, lūdzu, vērsieties pēc padoma pie medicīniskā personāla.

Pēc pieprasījuma ir pieejami glutēnu nesaturoši cepumi un krekeri. Papildus informāciju, lūdzu, jautāriet nodaļas personālam.

Pēc pieprasījuma ir pieejama glutēnu nesaturoša gaļas mērce. Lūdzu, norādiet ēdienkartē.

Šķēlēs sagriezta liellopu gaļa	♥
Šķēlēs sagriezts šķiņķis	♥
Šķēlēs sagriezta tītara gaļa	♥S
Vistas gaļas sautējums	He
Cāļa cepeša porcija	♥
Liellopu gaļas sautējums	♥S
Jēra gaļas sautējums	♥ S He
Parasta omlete	(V) ♥ S
Siera omlete	S He
Malta liellopu, cāļa vai jēra gaļa	♥ S
Dažādi sendviči ar glutēnu nesaturošu maizi	
Salātu asorti	
Dārzeņu čili un rīsi	(V) He
Ziedkāposti siera mērcē	(V) S He
Bostonas pupiņas	♥
Dārzeņi ar karija mērci un rīsiem	(V) He
Kartupeļu, siera un puravu sacepums	(V) S He



## Vieglas diētas informācija

Ja Jums ir grūtības sakošļāt vai norīt ēdienu, Jūs varat vēlēties ēst vieglāku uzturu. **Viegla diēta** sastāv no mīkstiem, mitriem ēdieniem, ko ir vieglāk ēst. No dažiem ēdieniem vajadzētu izvairīties, jo tie var izraisīt kāšēšanu vai aizrīšanos.

**Vieglās diētas izvēles galvenajā ēdienkartē, pacientu un veģetāriešu papildus izvēles ēdienkartes ir rūpīgi izvēlējušies mūsu dietologi, un tās apzīmētas ar S.**

### Ēdienu veidi, no kuriem jāizvairās:

- **Gaļa un putnu gaļa:** ja vien tā nav sautējumā, sautēta vai malta
- **Zivs rīvmaizē vai mīklā**
- **Drupataina pārtika:** iekļaujot cepumus, maizes garozas, augļu sacepumus
- **Kraukšķīga pārtika:** iekļaujot grauzdiņus, mīklas izstrādājumus, čipsus
- **Cieta pārtika:** iekļaujot vārītus un košļājamus saldumus un īrisus, riekstus, sēklas (iekļaujot maizē esošos graudus)
- **Ādas:** iekļaujot desu ādas, augļu un dārzeņu mizas, piem., visām pupiņām (iekļaujot ceptas pupiņas), zirņiem (izņemot zirņu biezeni), tomātiem, gurķiem, vīnogām, āboliem, bumbieriem
- **Stiegraina, šķiedraina pārtika;** iekļaujot pākšu pupiņas, saldo kukurūzu, selerijas, salātus un ananāsus
- **Jauktas konsistences;** biezs šķidrums, kas satur pārtikas daļas, piem., zupa ar ēdienu gabaliem/daliņām, graudaugu pārslas, kas pilnībā neizmirkst pienā (piem., musli)

### Dārzeņi

Ja ēdienkartē nav pieejami piemēroti mīkstie dārzeņi, Jūs varat prasīt piemērotus alternatīvus dārzeņus, ierakstot tos ēdienkartē. **Lūdzu, ievērojiet, ka jaukti dārzeņi NAV piemēroti vieglai diētai.**

### Sendviči

Pasūtot sendvičus, pārliecinieties, vai pildījums ir mīksts un prasiet, lai netiktu iekļauti tomāti/gurķi.

## Pirmā posma ēdienkarte un informācija

Ja Jums veikta rīšanas grūtību pārbaude, rezultāti var uzrādīt, ka Jums jāievēro **1. posma** diēta.

**1. posma diēta** sastāv no **vienveidīgas** konsistences ēdieniem.

Šo ēdienu lietošanas ievērošana palīdzēs Jums patērēt pietiekami daudz pārtikas, tai pat laikā samazinot aizrīšanās risku vai ēdiena nonākšanu plaušās dēļ grūtībām kontrolēt ēdienu mutē un rīklē.

Jūs regulāri uzraudzīs speciāli apmācītas medmāsas un/vai runas un valodas terapeits, lai redzētu, vai jums jāturpina ievērot 1. posma diēta.

1. posma ēdienkarte ir pieejama atsevišķi no slimnīcas galvenās ēdienkartes.

Lūdzu, izvēlieties savas maltītes **tikai** no 1. posma ēdienkartes.

**TĀ KĀ RĪŠANAS GRŪTĪBĀM NEPIECIEŠAMA RŪPĪGA PĀRVALDĪBA, LŪDZU, PĀPRASĪET, LAI JŪSU RADINIEKI/DRAUGI PĀRBAUDĪTU PIE MEDICĪNAS PERSONĀLA, PIRMS PIEDĀVĀ JUMS **JEBKĀDUS** ĒDIENUS VAI DZĒRIENUS.**

### Pirmā posma ēdienkartes

Ready brek pārslas	(Pieejamas nodaļā)
Sabiezīnāta stiprinoša vistas zupa	(Pieejama nodaļā)
Sabiezīnāta tomātu zupa	
Pirmā posma krēmveida kartupeļu biežputra	(Pieejams katru dienu)
Pirmā posma krēmveida kartupeļu biežputra ar sieru	(Pieejams katru dienu)

### Saldumi

Vienmērīgs un krēmīgs jogurts.	(Pieejams katru dienu)
Sasmalcinātu rīsu pudiņš.	(Pieejams katru dienu)
Kokteilis	(kad ir ēdienkartē)
Muss	(kad ir ēdienkartē)
Iebiezīnāts pudiņš	(kad ir ēdienkartē)

Kā piedevu starp ēdienreizēm var izmantot Forticrème krēmu, ja to ieteicis ārsts vai dietologs.

## Otrā posma ēdienkarte un informācija

Ja Jums veikta rīšanas grūtību pārbaude, rezultāti var uzrādīt, ka Jums jāievēro 2. posma diēta.

**1. posma diēta** sastāv no **mitriem, biezeņa** konsistences ēdieniem.

Šo ēdienu lietošanas ievērošana palīdzēs Jums patērēt pietiekami daudz pārtikas, tai pat laikā samazinot aizrīšanās risku vai ēdiena nonākšanu plaušās dēļ grūtībām kontrolēt ēdienu mutē un rīklē.

Jūs regulāri uzraudzīs speciāli apmācītas medmāsas un/vai runas un valodas terapeits, lai redzētu, vai jums jāturpina ievērot 2. posma diēta.

2. posma ēdienkarte ir pieejama atsevišķi no slimnīcas galvenās ēdienkartes. Lūdzu, izvēlieties savas maltītes no šīs ēdienkartes, kaut gan Jūs varat arī izvēlēties no 1. posma ēdienkartes, ja tā vēlaties.

**TĀ KĀ RĪŠANAS GRŪTĪBĀM NEPIECIEŠAMA RŪPĪGA PĀRVALDĪBA, LŪDZU, PĀPRASĪET, LAI JŪSU RADINIEKI/DRAUGI PĀRBAUDĪTU PIE MEDICĪNAS PERSONĀLA, PIRMS PIEDĀVĀ JUMS **JEBKĀDUS** ĒDIENUS VAI DZĒRIENUS.**

### Otrā posma ēdienkarte

Ready brek pārslas	(Pieejamas nodaļā)
Weetabix pārslas	(Pieejamas nodaļā)
Stiprinoša zupa	(pieejama nodaļā-ja nepieciešams, iebiezināta.)

#### **Pamatēdiens**

Makaroni ar sieru , Ziedkāposti ar sieru, maltā vistas gaļa.

Kartupeļu biežputra un sarīvēts siers, Vienkārša omlete.

Siera omlete, Olas ar majonēzi.

Sālīta liellopu gaļa.

#### **Dārzeni un kartupeļi**

Kartupeļu biežputra. Burkānu biezenis

Kāļu biezenis. Ziedkāpostu biezenis.

Brokoļu biezenis.

#### **Karstie saldumi**

Rīsu pudiņš , Sasmalcinātu rīsu pudiņš. Biskvītkūka un olu krēms.

#### **Aukstie saldumi**

Vienmērīgs un krēmīgs jogurts.

Banānu biezenis.

Kokteilis, iebiezināts pudiņš vai muss (kad ir ēdienkartē)

### **Mūsu mērķi**

Mūsu ēdināšanas departamentam ir mērķis nodrošināt ar barības vielām līdzsvarotu, augstas kvalitātes ēdināšanas servisu.

- Mūsu ēdienkartes būs izstrādātas tā, lai Jūs viegli varētu atrast piemērotus un interesantus ēdienus
- Jums būs iespēja izvēlēties ēdienus, kas Jums garšo, un Jūs apkalpos ātrā, draudzīgā un efektīvā veidā
- Mēs Jums nodrošināsim brokastis, pusdienas un vakara maltīti kopā ar regulāri pieejamiem karstajiem un aukstajiem dzērieniem
- Jūsu maltīte jums tiks pasniegta, cik ātri vien iespējams pēc tās pagatavošanas, lai nodrošinātu garšas kvalitāti un patīkamu izskatu
- Karstie ēdieni tiks pasniegti karsti, un aukstie ēdieni tiks pasniegti atdzesēti
- Būs pieejama nodaļas komanda, lai palīdzētu Jums ar pasūtīšanu, ēšanu un citām vajadzībām, kas varētu rasties saistībā ar ēdināšanas servisu
- Mūsu ēdienkartes ir pārbaudījuši kvalificēti dietologi. Tās ir līdzsvarotas uzturvielu ziņā, un barojošas
- Mūsu mērķis ir veicināt veselību caur mūsu piedāvātajiem ēdieniem
- Ja jums jāievēro speciāla diēta, to būs nozīmējis Jūsu ārsts vai dietologs. Ja neizprotat savu diētu, lūdziet dietologa apmeklējumu
- Mūsu ēdienkartes piedāvās Jums ēdienus, kas pagatavoti veidos, lai respektētu Jūsu kultūras vajadzības vai reliģisko pārliecību
- Mēs sadarbosimies ar nodaļas komandu, lai nodrošinātu, ka varat izbaudīt savu maltīti mierīgā un klusā vidē, bez pārtraukumiem
- Ja vēlaties apspriest jebkādu ēdināšanas servisa aspektu, lūdzu, vaicājiet nodaļas personālam, lai viņi sazinātos ar ēdināšanas departamentu