

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	12,1	12,6	212
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>44,2</b>	<b>75,3</b>	<b>98,6</b>	<b>1 579</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	8,7	16,1	13,4	243
Pupiņas ar malto gaļu	*A07	400 gr. (+/- 10%)	37,5	85,0	60,6	1170
Zaļie salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	5,9	1,8	69
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,0	2,7	4,8	49
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	170 gr. (+/- 10%)	17,7	26,9	25,4	428
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,2	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
<b>Kopā :</b>			<b>70,9</b>	<b>140,7</b>	<b>152,7</b>	<b>2 204</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
<b>Kopā :</b>			<b>9,9</b>	<b>18,9</b>	<b>86,2</b>	<b>570</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,7	24,3	13,9	414
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>46,0</b>	<b>45,5</b>	<b>134,3</b>	<b>1 153</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	171,0	280,4	471,8	5506

 Sastādīja \_\_\_\_\_  
 / Ilze Reinfeldē /

 Apstiprinu \_\_\_\_\_  
 / Rudīte Baune /