

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

| Brokastis                     | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|-------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                               |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Desa doktora                  | *A06,A10,A11 | 50 gr. (+/- 10%)  | 6,4                   | 11,1        | 0,0         | 129        |
| Mēle liellopu vārīta          |              | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,1                   | 0,0         | 0,4         | 2          |
| Siers                         | *A07         | 30 gr. (+/- 10%)  | 7,1                   | 9,1         | 0,0         | 111        |
| Pankūkas ar biezpienu         | *A01,A03,A07 | 70 gr. (+/- 10%)  | 0,0                   | 5,0         | 0,0         | 46         |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07     | 150 gr. (+/- 10%) | 3,7                   | 5,7         | 24,9        | 165        |
| 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>20,7</b>           | <b>42,9</b> | <b>59,7</b> | <b>713</b> |

| Pusdienas                    | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |              |              |              |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
|                              |              |                   | Olbalt.               | Tauki        | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Pupiņu zupa                  | *A01,A03,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 13,9                  | 14,1         | 27,8         | 300          |
| Kartupeli                    | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0                   | 0,0          | 14,8         | 70           |
| Vārīti rīsi                  |              | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6                   | 0,3          | 25,1         | 114          |
| Vistas šķiņķīši cepti        | *A06         | 268 gr. (+/- 10%) | 75,4                  | 74,4         | 5,7          | 994          |
| -Burkānu salāti ar mārutkiem | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                   | 2,3          | 3,2          | 39           |
| Biešu salāti ar mar.gur.     | *A03,A10     | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,6                   | 2,1          | 4,2          | 38           |
| Redīsu salāti ar krējumu     | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                   | 3,0          | 1,1          | 36           |
| -Uzpūtenis dzērveņu          | *A01         | 150 gr. (+/- 10%) | 1,3                   | 0,1          | 29,2         | 123          |
| Piens                        | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3                   | 4,0          | 4,5          | 66           |
| 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>103,6</b>          | <b>101,4</b> | <b>144,8</b> | <b>1 920</b> |

| Launags               | 3    | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|-----------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|                       |      |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| -Piena zupa ar rīsiem | *A07 | 400 gr. (+/- 10%) | 8,2                   | 9,6         | 34,1        | 253        |
| Greipfrukts           |      | 200 gr. (+/- 10%) | 1,8                   | 0,4         | 13,0        | 63         |
| <b>Kopā :</b>         |      |                   | <b>10,0</b>           | <b>10,0</b> | <b>47,1</b> | <b>316</b> |

| Vakariņas                    | 4            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                              |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Kartupeļu biezputra          | *A01,A03,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 6,9                   | 5,6         | 41,1         | 250          |
| Zivju kotlete                | *A01,A04     | 130 gr. (+/- 10%) | 22,3                  | 43,5        | 8,2          | 523          |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tom. | *A03,A10     | 100 gr. (+/- 10%) | 3,0                   | 6,0         | 4,2          | 86           |
| 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>38,6</b>           | <b>63,7</b> | <b>129,8</b> | <b>1 269</b> |

 \*iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 173,0   | 218,0 | 381,4    | 4218  |

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

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