

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 Iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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
Kopā :			35,1	61,1	85,6	1 044

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	17,8	30,0	29,2	471
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,1	18,4	5,6	339
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,1	2,2	72
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,2	62
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			70,8	78,4	148,3	1 613

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			10,4	9,7	81,6	454

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			29,5	76,9	130,2	1 341

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	145,7	226,0	445,7	4451