

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
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
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Kopā :			35,4	61,1	69,6	976

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A10,A11	300 gr. (+/- 10%)	10,2	16,4	11,5	242
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	2,7	6,0	3,5	82
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,7	379
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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
Kopā :			71,8	92,4	141,4	1 900

Launags	6	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
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
Kopā :			8,4	16,9	75,0	501

Vakariņas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
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
Kopā :			45,8	37,0	144,7	1 115

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfelde /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	161,4	207,4	430,7	4492

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /