

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa žāvēta	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			66,5	109,3	91,5	1 955

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	24,1	24,3	48,2	519
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,7	379
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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 :			136,1	160,3	244,4	3 010

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			11,6	9,8	51,5	339

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Šnicele	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	7,4	23,6	3,9	259
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	2,7	6,0	3,5	82
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			52,3	73,6	149,7	1 490

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	266,6	353,1	537,2	6794

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /