

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamās  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Vārīti cīsiņi</b>	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
<b>Siers</b>	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
<b>Jogurts</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
<b>Biezpiens ar krējumu</b>	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
<b>Auzu pārslu biezputra ar iev.</b>	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>49,7</b>	<b>78,0</b>	<b>92,9</b>	<b>1 289</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Vistas zupa ar makaroniem</b>	*A01	300 gr. (+/- 10%)	16,2	16,0	13,9	265
<b>Kartupeli</b>	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
<b>Vārīti rīsi</b>		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
<b>Tefteli</b>	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
<b>Svaigu kāpostu, burkānu salāti</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
<b>-Burkānu salāti ar mārutkiem</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
<b>Biešu salāti ar mar.gur.</b>	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
<b>Biezpiena saldā masa</b>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,7	379
<b>Sīrupa mērce</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sīrupa dzēriens</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
<b>Kopā :</b>			<b>58,1</b>	<b>105,5</b>	<b>170,9</b>	<b>1 898</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Piena zupa ar makaroniem</b>	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
<b>Āboli</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>9,8</b>	<b>57,9</b>	<b>365</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Griķi</b>	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
<b>Karbonāde cepta</b>	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
<b>Biešu salāti ar pupiņām</b>	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
<b>Skābu kāpostu salāti ar krējumu</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>47,5</b>	<b>42,9</b>	<b>130,1</b>	<b>1 112</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	165,9	236,3	451,8	<b>4665</b>

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

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