

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 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
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
<b>Kopā :</b>			<b>38,4</b>	<b>60,8</b>	<b>78,5</b>	<b>1 030</b>

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kurzemes stroganovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	4,6	104
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
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
<b>Kopā :</b>			<b>60,3</b>	<b>89,8</b>	<b>171,3</b>	<b>1 922</b>

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Āboli		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	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
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
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>49,0</b>	<b>49,7</b>	<b>138,1</b>	<b>1 210</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	158,3	210,2	445,8	<b>4528</b>

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

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