

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		100 gr. (+/- 10%)	8,9	63,3	0,0	605
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,3	8,0	36,6	250
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			56,1	128,7	75,4	1 702

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,4	17,0	12,0	278
Kartupeli	*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
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	36,8	18,4	7,2	344
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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 :			64,2	63,9	141,0	1 436

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Kopā :			10,6	9,8	57,9	365

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Zaļie zirn.		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	4,8	125
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			38,0	81,9	154,7	1 604

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	169,0	284,3	429,0	5107

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /