

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 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	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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
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		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			47,8	71,3	97,4	1 554

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	420 gr. (+/- 10%)	15,1	18,7	21,3	381
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	4,6	104
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
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 :			70,2	150,3	189,1	2 498

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			0,8	0,0	22,6	102

Vakariņas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	0,7	6,0	1,3	64
Riekstu krems	*A05,A07	120 gr. (+/- 10%)	12,6	29,3	19,7	392
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
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			60,1	98,0	166,0	2 020

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	179,0	319,6	475,1	6174

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /