

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
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
Siera salāti	*A03,A07,A10	100 gr. (+/- 10%)	8,4	21,0	4,0	240
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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
<b>Kopā :</b>			<b>51,6</b>	<b>89,9</b>	<b>82,3</b>	<b>1 371</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem,dill		500 gr. (+/- 10%)	11,9	13,3	21,2	296
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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,1	2,2	72
Rupjmaizes krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	12,9	14,4	43,6	357
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
<b>Kopā :</b>			<b>81,4</b>	<b>92,4</b>	<b>190,8</b>	<b>2 172</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
<b>Kopā :</b>			<b>9,4</b>	<b>16,9</b>	<b>68,6</b>	<b>475</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Zaļie zirn.		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	4,8	125
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>51,2</b>	<b>31,2</b>	<b>155,8</b>	<b>1 215</b>

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

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

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	193,6	230,4	497,5	<b>5234</b>

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

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