

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,7	0,0	205
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	10,2	13,1	0,0	159
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	16,0	20,4	3,6	278
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	14,3	18,5	2,0	233
Mannas biezputra ar sviestu	*A01,A07	260 gr. (+/- 10%)	7,8	13,7	30,4	274
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,1	41
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,1	0,3	129
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,9	0,6	11,6	63
Kopā :			60,8	98,2	58,0	1 382

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	19,8	24,1	32,7	437
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,5	11,1	50,0	325
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,3	92
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	18,8	82,5	6,1	851
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	1,4	1,8	5
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0,8	4,1	5,5	64
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,0	13,5	18,6	211
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	23,4	93
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,9	0,6	11,6	63
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	6,7	27
Kopā :			56,9	137,2	175,8	2 169

Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	4,6	12,2	33,9	269
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,5	0,0	13,3	62
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,4	4,0	16,5	115
Kopā :			9,5	16,2	63,6	446

Vakariņas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	5,9	3,8	29,4	176
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,8	64,3	12,9	717
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,6	13,5	4,7	143
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	9,1	38
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	10,0	43
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	1,9	0,6	11,6	63
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,1	0,3	129
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,1	41
Kopā :			30,5	96,4	88,3	1 350

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	157,6	347,9	385,7	5347

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /