

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa žāvēta	*A01,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	9,7	26,8	0,0	280
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
Mannas biezputra ar sviestu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,5	8,3	25,6	197
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			42,1	72,8	105,8	1 268

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	400 gr. (+/- 10%)	21,6	21,4	18,6	353
Pupuņas ar malto gaļu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
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
Tīrkultūra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Kopā :			70,5	117,4	187,4	1 998

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

Vakariņas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Karbonāde cepta	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,2	18,7	10,7	319
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	4,6	104
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
Kopā :			38,6	43,9	126,5	1 080

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfelde /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	160,6	251,0	488,4	4821

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /