

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Zivs šprotes	*A04	20 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
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	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 :			52,1	78,8	101,6	1 335

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,7	379
Saldā ogu mērce		150 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	75,6	308
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 :			60,3	113,8	179,6	2 007

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			9,0	9,6	56,7	355

Vakariņas	5	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	120 gr. (+/- 10%)	30,6	11,5	6,8	255
Paprika svaiga		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,2	1,5	10
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Zemenes		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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 :			40,3	20,8	94,1	729

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	161,6	223,1	432,0	4427

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /