

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 Iespējamās  
 izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	12,1	12,6	212
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>40,1</b>	<b>63,0</b>	<b>99,6</b>	<b>1 449</b>

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	10,3	17,4	16,8	273
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Sautēti skābie kāposti		200 gr. (+/- 10%)	2,9	12,0	29,0	254
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	3,0	2,3	46
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
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
<b>Kopā :</b>			<b>65,9</b>	<b>76,5</b>	<b>174,8</b>	<b>1 930</b>

Launags	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>9,8</b>	<b>57,9</b>	<b>365</b>

Vakariņas	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
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
<b>Kopā :</b>			<b>32,9</b>	<b>79,1</b>	<b>127,0</b>	<b>1 348</b>

 \*Iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	149,5	228,4	459,3	5093