

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	17,3	20,4	4,1	285
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	6,2	8,7	17,5	171
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,4	1,1	21,0	111
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,7	0,3	134
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	6,5	28
Kopā :			54,2	96,4	51,6	1 308

Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	420 gr. (+/- 10%)	12,7	14,0	10,4	278
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	2,9	0,0	21,7	103
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	0,4	2,3	2,1	31
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	29,0	44,2	2,6	686
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,0	5,6	1,4	63
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,7	7,4	1,4	76
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,8	9,3	79
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,2	8,9	12,5	147
Saldā ogu mērce		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	31,2	128
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	4,4	17
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,4	1,1	21,0	111
Kopā :			56,6	87,4	118,1	1 720

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%)	2,8	0,0	25,3	118
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,6	1,7	5,4	44
Kopā :			10,1	16,6	72,1	491

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	0,4	2,3	2,1	31
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	30,9	15,5	0,5	273
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,1	8,5	39
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,2	6,1	74
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	2,1	0,1	29,4	127
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,4	1,1	21,0	111
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	67
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	6,6	28
Kopā :			39,4	30,7	74,2	749

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfelde /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	160,2	231,2	315,9	4267

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /