

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	60 gr. (+/- 10%)	7,7	13,3	0,0	154
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,4	4,2	19,2	131
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>34,0</b>	<b>50,8</b>	<b>55,8</b>	<b>826</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	13,9	14,1	27,8	300
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Auzupārslas ar putukrējumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,3	27,5	27,1	381
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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>62,5</b>	<b>84,1</b>	<b>162,4</b>	<b>1 847</b>

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
<b>Kopā :</b>			<b>9,0</b>	<b>9,6</b>	<b>56,7</b>	<b>355</b>

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
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>47,1</b>	<b>39,0</b>	<b>129,1</b>	<b>1 069</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	152,6	183,6	404,1	4097

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Rudīte Baune /