

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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	*A07	150 gr. (+/- 10%)	16,3	20,1	3,6	276
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	62
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	4,5	8,1	25,3	191
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	1,0	16,4	87
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,4	0,3	131
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	12,2	50
Kopā :			51,7	87,3	61,3	1 247

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem,dill		500 gr. (+/- 10%)	9,2	12,9	5,7	202
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	3,8	0,0	28,4	135
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,9	1,9	14,6	87
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,1	65,3	9,2	707
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	2,0	3,5	13
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,7	8,7	76
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,3	6,2	75
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	0,9	5,8	1,3	64
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	9,5	15,7	7,7	217
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	12,8	51
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	1,0	16,4	87
Kopā :			54,9	112,6	114,5	1 715

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,4	17,0	47,4	377
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,3	0,0	12,1	57
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,2	1,3	9,0	53
Kopā :			9,0	18,3	68,5	486

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	5,3	24
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,5	33,1	6,3	617
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,7	3,7	8,7	76
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	13,2	58
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	2,5	0,2	35,7	154
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,7	1,0	16,4	87
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,4	0,3	131
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	12,2	50
Kopā :			37,4	52,6	98,0	1 198

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	152,9	270,8	342,3	4646

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /