

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa žāvēta	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiena sierīnš	*A07	45 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
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>38,3</b>	<b>73,8</b>	<b>86,1</b>	<b>1 487</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
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
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Zalie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
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>99,9</b>	<b>106,1</b>	<b>128,6</b>	<b>1 871</b>

Launags	4	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	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	100 gr. (+/- 10%)	17,9	12,3	9,9	226
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	9,0	30,1	6,4	330
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Kopā :</b>			<b>42,1</b>	<b>69,9</b>	<b>141,9</b>	<b>1 376</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	190,9	259,5	414,5	<b>5101</b>

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

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