

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
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%)	18,8	22,0	22,4	381
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
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
Kopā :			59,7	90,4	122,9	1 556

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar rīsiem	*A01,A03,A07	500 gr. (+/- 10%)	22,2	21,4	28,8	441
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			79,1	99,4	226,6	2 360

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%)	1,8	0,0	16,2	76
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
Kopā :			9,4	16,9	68,6	475

Vakariņas	4	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
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			48,3	48,8	145,1	1 230

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfelde /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	196,4	255,5	563,2	5621

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /