

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Sardeles | *A06 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Biezpiena sierīnš | *A07 | 45 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 18,6 | 21,9 | 4,1 | 306 |
| Sausās brokastis ar jogurtu | *A01,A07 | 190 gr. (+/- 10%) | 8,2 | 5,8 | 49,3 | 601 |
| 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 : | | | 52,2 | 90,1 | 89,8 | 1 717 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Skābeņu zupa ar gaļu | *A01,A03,A07 | 420 gr. (+/- 10%) | 15,1 | 18,7 | 21,3 | 381 |
| Kartupeli | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4,0 | 0,0 | 29,6 | 140 |
| Vārīti rīsi | | 200 gr. (+/- 10%) | 5,2 | 0,7 | 50,2 | 228 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,7 | 17,3 | 10,7 | 214 |
| Vistas šķiņķīši cepti | *A06 | 268 gr. (+/- 10%) | 75,4 | 74,4 | 5,7 | 994 |
| Kīnas kāposti ar maj. | *A03,A10 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,6 | 8,0 | 3,6 | 105 |
| -Burkānu salāti ar mārutkiem | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 4,5 | 6,4 | 78 |
| Biešu salāti ar mar.gur. | *A03,A10 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,2 | 4,1 | 8,4 | 76 |
| Karamelu krēms | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 4,7 | 16,5 | 24,3 | 264 |
| Sīrupa mērce | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 32,3 | 129 |
| 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 |
| Kopā : | | | 116,6 | 145,2 | 221,7 | 2 750 |

| Launags | 3 | 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 |
| Kopā : | | | 10,6 | 9,8 | 57,9 | 365 |

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Griķi | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,5 | 4,0 | 32,7 | 193 |
| Šnicele | *A01,A03 | 138 gr. (+/- 10%) | 20,3 | 65,2 | 10,8 | 714 |
| Marinēti ķirbji | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,1 | 15,7 | 68 |
| Skābu kāpostu salāti ar krējumu | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,6 | 7,9 | 4,6 | 104 |
| 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 : | | | 36,0 | 93,1 | 140,3 | 1 555 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 215,4 | 338,3 | 509,8 | 6388 |

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /