

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 Iespējamās  
 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          |
| Aknu pastēte                  | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 19,2                  | 12,8        | 1,7         | 224          |
| Siers                         | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 11,9                  | 15,3        | 0,0         | 185          |
| Jogurts                       | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 3,6                   | 2,0         | 11,8        | 84           |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07     | 240 gr. (+/- 10%) | 5,9                   | 9,1         | 39,4        | 262          |
| 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           |
| <b>Kopā :</b>                 |              |                   | <b>57,1</b>           | <b>90,4</b> | <b>87,3</b> | <b>1 421</b> |

| Pusdienas                       | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |              |              |              |
|---------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
|                                 |              |                   | Olbalt.               | Tauki        | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Biešu zupa                      | *A01,A03,A07 | 520 gr. (+/- 10%) | 17,8                  | 30,0         | 29,2         | 471          |
| 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          |
| Cūkgaļas cepetis                |              | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5                  | 26,4         | 3,4          | 650          |
| Skābu kāpostu salāti ar krējumu | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 1,6                   | 7,9          | 4,6          | 104          |
| 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           |
| Biezpiena saldā masa            | *A07         | 160 gr. (+/- 10%) | 17,3                  | 26,5         | 14,7         | 379          |
| 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          |
| <b>Kopā :</b>                   |              |                   | <b>95,2</b>           | <b>115,4</b> | <b>204,8</b> | <b>2 530</b> |

| 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         |
| <b>Kopā :</b>   |              |                   | <b>9,4</b>            | <b>16,9</b> | <b>68,6</b> | <b>475</b> |

| Vakariņas               | 4            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |              |              |              |
|-------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
|                         |              |                   | Olbalt.               | Tauki        | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Kartupeli               | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4,0                   | 0,0          | 29,6         | 140          |
| Maltās gaļas mērce      | *A01,A07     | 200 gr. (+/- 10%) | 19,2                  | 83,9         | 5,7          | 864          |
| Marinēti ķirbji         |              | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0                   | 0,1          | 15,7         | 68           |
| Biešu salāti ar pupiņām | *A03,A10     | 100 gr. (+/- 10%) | 1,9                   | 4,1          | 9,8          | 85           |
| 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           |
| <b>Kopā :</b>           |              |                   | <b>32,7</b>           | <b>104,0</b> | <b>137,4</b> | <b>1 633</b> |

 Sastādīja \_\_\_\_\_  
 / Ilze Reinfelde /

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

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

|       | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal.     |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 194,2   | 326,7   | 498,1      | <b>6059</b> |

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

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