

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
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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 :			56,1	94,4	89,7	1 770

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	500 gr. (+/- 10%)	24,0	18,1	47,7	446
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
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
-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
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
Ķīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	25,9	18,9	36,5	438
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 :			100,4	100,4	268,4	2 569

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			10,4	9,1	85,2	471

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
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 :			48,4	52,2	143,3	1 256

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfeldē /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	215,2	256,1	586,7	6066

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /