

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 Iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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
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
Kopā :			51,1	79,8	79,8	1 264

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A10,A11	520 gr. (+/- 10%)	17,7	28,2	19,9	417
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Upēņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,5	0,2	30,9	131
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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 :			65,0	145,5	175,4	2 304

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			0,8	0,0	22,6	102

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
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
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	170 gr. (+/- 10%)	17,7	26,9	25,4	428
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
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			64,4	89,7	171,0	1 995

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	181,3	315,0	448,7	5664

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /