

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
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
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	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>35,8</b>	<b>63,3</b>	<b>88,3</b>	<b>1 387</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Ķīselis ābolu		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	30,7	125
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
<b>Kopā :</b>			<b>110,7</b>	<b>130,3</b>	<b>153,1</b>	<b>2 292</b>

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
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>10,4</b>	<b>54,3</b>	<b>348</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu biežputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Cepta zivs mīklā</b>	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
<b>Burkānu salāti ar puku kāp.</b>	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
<b>Tomātu salāti ar krējumu</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	0,7	6,0	1,3	64
<b>Marinēti ķirbji</b>		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Rudzu maize</b>	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>43,9</b>	<b>53,3</b>	<b>157,3</b>	<b>1 331</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	201,1	257,4	453,0	5358