

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 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Biezpiens ar krējumu ar iev. | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,4 | 12,1 | 12,6 | 212 |
| Vārīta ola | *A03 | 40 gr. (+/- 10%) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,5 | 3,8 | 16,7 | 110 |
| 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 : | | | 46,2 | 87,0 | 64,1 | 1 236 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Biešu zupa | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 8,5 | 14,5 | 14,0 | 228 |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 0,3 | 25,1 | 114 |
| Vārīti makaroni | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,9 | 5,5 | 25,9 | 166 |
| Vistas stilbiņi cepti | *A06 | 268 gr. (+/- 10%) | 75,4 | 74,4 | 5,7 | 997 |
| Krējums | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 15,0 | 1,3 | 151 |
| Paprika svaiga | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,0 | 3,1 | 52 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 2,0 | 4,6 | 41 |
| Upēņu uzpūtenis | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,1 | 20,5 | 88 |
| Piens | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 4,0 | 4,5 | 66 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,4 | 0,4 | 20,9 | 129 |
| Sīrupa dzēriens | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 10,0 | 40 |
| Kopā : | | | 101,6 | 120,4 | 137,0 | 2 082 |

| Launags | 4 | 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 | 5 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|----------------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Kartupeļu biezputra | *A01,A03,A07 | 300 gr.(+/- 10%) | 6,9 | 5,6 | 41,1 | 250 |
| Cepta zivs mīklā | *A01,A03,A04,A07 | 150 gr.(+/- 10%) | 26,9 | 18,4 | 14,8 | 339 |
| Viltotais zaķis | *A01,A03,A07 | 50 gr.(+/- 10%) | 6,5 | 21,5 | 4,6 | 236 |
| Svāii tomāti | | 50 gr.(+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 9 |
| Svaigu gurķu salāti | | 50 gr.(+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Banāni | *A12 | 150 gr.(+/- 10%) | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 136 |
| Rudzu maize | *A01 | 50 gr.(+/- 10%) | 3,4 | 0,4 | 20,9 | 129 |
| Sviests | *A07 | 10 gr.(+/- 10%) | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 |
| Tēja | | 200 gr.(+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kopā : | | | 47,3 | 53,6 | 130,2 | 1 232 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 205,6 | 270,9 | 389,2 | 4916 |

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /