

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamās
 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	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			56,0	90,4	81,9	1 377

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,2	14,5	9,8	208
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,7	18,4	9,4	357
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Ķīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	15,8	15,0	252
Ķīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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 :			67,8	56,7	139,0	1 389

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.
Kartupeļu sacepums ar gaļu	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	16,0	60,8	38,8	783
Krējums	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	30,0	2,5	302
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Paprika svaiga		100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Cepti āboli ar putukrēj.	*A07	250 gr. (+/- 10%)	2,1	17,5	64,8	433
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 :			26,2	124,4	145,2	1 845

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	150,8	271,4	388,7	4712

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /