

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 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
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
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,1	4,8	33,9	199
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
<b>Kopā :</b>			<b>46,1</b>	<b>70,2</b>	<b>81,3</b>	<b>1 157</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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
<b>Kopā :</b>			<b>75,3</b>	<b>68,1</b>	<b>144,1</b>	<b>1 538</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem, rozīnēm	*A07,A12	400 gr. (+/- 10%)	8,4	9,6	44,1	294
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
<b>Kopā :</b>			<b>9,2</b>	<b>9,6</b>	<b>66,7</b>	<b>396</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Makaroni ar galu</b>	*A01	350 gr.(+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
<b>Mar. gurķu salāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
<b>Svairi tomāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
<b>Svaigu gurķu salāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>34,9</b>	<b>88,7</b>	<b>155,4</b>	<b>1 560</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	165,4	236,6	447,5	4652

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Rudīte Baune /