

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Zivs šprotes	*A04	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			41,6	78,3	90,4	1 559

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,1	14,4	9,6	206
Pelmeņi	*A01	250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	30,0	2,5	302
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Auzupārslas ar putukrējumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,3	27,5	27,1	381
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
Kopā :			21,8	82,6	97,1	1 269

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	14,1	27,4	329
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			64,2	65,5	132,7	1 623

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	127,6	226,5	320,2	4450