

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 Iespējamās
 izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Sardeles | *A06 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 6,1 | 7,4 | 1,4 | 103 |
| Vārīta ola | *A03 | 40 gr. (+/- 10%) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 5,7 | 24,9 | 165 |
| 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 : | | | 40,3 | 80,2 | 62,9 | 1 141 |

| Pusdienas | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Svaigu kāpostu zupa | *A01,A03,A07 | 420 gr. (+/- 10%) | 15,8 | 28,6 | 20,1 | 467 |
| 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 |
| Cūkgaļas cepetis | | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5 | 26,4 | 3,4 | 650 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 8,7 | 5,3 | 107 |
| Marinēti ķirbji | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 7,9 | 34 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,0 | 3,1 | 52 |
| 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 |
| Upēņu uzpūtenis | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 1,6 | 0,2 | 30,7 | 132 |
| Piens | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 4,0 | 4,5 | 66 |
| 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 |
| Kopā : | | | 73,2 | 83,5 | 152,0 | 1 971 |

| Launags | 7 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Maizīte | *A01,A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 5,6 | 14,9 | 41,4 | 329 |
| Āboli | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,0 | 22,6 | 102 |
| Kafija ar pienu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 2,0 | 11,0 | 71 |
| Kopā : | | | 8,4 | 16,9 | 75,0 | 501 |

| Vakariņas | 8 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Griķi | *A07 | 200 gr.(+/- 10%) | 6,5 | 4,0 | 32,7 | 193 |
| Vistas fileja cepta panēta | *A01,A03,A12 | 100 gr.(+/- 10%) | 25,5 | 9,6 | 5,7 | 213 |
| 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 |
| Banāni | *A12 | 200 gr.(+/- 10%) | 3,0 | 0,2 | 42,0 | 182 |
| 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 : | | | 39,4 | 22,4 | 116,9 | 830 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 161,2 | 203,0 | 406,8 | 4443 |

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /