

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	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Aknu pastēte	*A07	50 gr. (+/- 10%)	9,6	6,4	0,8	112
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
<b>Kopā :</b>			<b>64,7</b>	<b>100,6</b>	<b>88,7</b>	<b>1 870</b>

Pusdienas	4	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 rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
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
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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
<b>Kopā :</b>			<b>110,3</b>	<b>119,1</b>	<b>138,5</b>	<b>2 086</b>

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>10,4</b>	<b>54,3</b>	<b>348</b>

Vakariņas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu biežputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Cepta zivs mīklā</b>	*A01,A03,A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
<b>Viltotais zaķis</b>	*A01,A03,A07	50 gr.(+/- 10%)	6,5	21,5	4,6	236
<b>Tomātu - gurķu salāti ar eļļu</b>		100 gr.(+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
<b>Marinēti ķirbji</b>		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Rudzu maize</b>	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>49,0</b>	<b>81,0</b>	<b>156,6</b>	<b>1 597</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	234,6	311,1	438,1	5901