

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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 :			34,8	64,0	87,3	1 380

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
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 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
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Kakao krems	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,1	15,6	23,9	252
Ķīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			68,4	69,4	156,5	1 532

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
Nektarīns	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	18,0	80
Kopā :			8,6	17,1	70,4	479

Vakariņas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
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 :			42,2	47,4	118,3	1 233

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	153,9	198,0	432,5	4624

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /