

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	100 gr. (+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
Zivs šprotes	*A04	50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
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 :			50,2	90,3	99,8	1 424

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
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
Kopā :			61,2	83,9	162,8	1 884

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			9,0	9,6	56,7	355

Vakariņas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr.(+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
Silke	*A04	50 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Šnicele	*A01,A03	70 gr.(+/- 10%)	10,3	33,1	5,5	362
Mar. gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
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 :			33,6	56,4	116,1	1 129

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	154,0	240,2	435,4	4793

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /