

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
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
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 :			42,6	84,8	85,2	1 602

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
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
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
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
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Aprikožu ķīselis	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,6	0,0	33,1	138
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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 :			102,1	114,5	139,0	2 076

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			10,6	9,8	57,9	365

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	50 gr.(+/- 10%)	6,5	21,5	4,6	236
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Banāni	*A12	150 gr.(+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
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 :			46,9	81,4	128,7	1 454

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	202,1	290,5	410,8	5498

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /