

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	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	4,6	38,6	474
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 :			45,8	83,1	74,7	1 491

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Pelmeņi	*A01	250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	50 gr. (+/- 10%)	9,0	6,1	4,9	113
Krējums	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	30,0	2,5	302
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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 :			34,6	67,2	117,5	1 255

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem,rozīnēm	*A07,A12	400 gr. (+/- 10%)	8,4	9,6	44,1	294
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			9,2	10,2	63,1	379

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			49,0	59,5	128,7	1 264

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,6	220,2	384,0	4390

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /