

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
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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 :			65,0	100,6	106,2	1 603

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	400 gr. (+/- 10%)	21,6	21,4	18,6	353
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Sautēti skābie kāposti		200 gr. (+/- 10%)	2,9	12,0	29,0	254
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
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,9	379
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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 :			104,3	133,8	239,8	2 867

Launags	8	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
Kopā :			8,4	16,9	75,0	501

Vakariņas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Šnicele	*A01,A03	138 gr.(+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Svairi tomāti		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Svaigu gurķu salāti		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	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	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			35,3	85,4	124,4	1 412

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	213,0	336,7	545,4	6384

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /