

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
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
<b>Kopā :</b>			<b>52,3</b>	<b>81,3</b>	<b>87,9</b>	<b>1 637</b>

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	17,8	30,0	29,2	471
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
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
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Upēņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	30,7	132
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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
<b>Kopā :</b>			<b>125,5</b>	<b>176,8</b>	<b>229,2</b>	<b>3 037</b>

Launags	6	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
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>9,8</b>	<b>57,9</b>	<b>365</b>

Vakariņas	7	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu biezputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Cepta zivs mīklā</b>	*A01,A03,A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
<b>Viltotais zaķis</b>	*A01,A03,A07	50 gr.(+/- 10%)	6,5	21,5	4,6	236
<b>Biešu salāti ar mar.gur.</b>	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
<b>Marinēti ķirbji</b>		100 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	15,7	68
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Rudzu maize</b>	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>49,4</b>	<b>64,9</b>	<b>162,8</b>	<b>1 474</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	237,8	332,9	537,8	6513

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Rudīte Baune /