

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mēle vārīta		50 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,4	2
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Silke	*A04	30 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	24,9	165
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>19,4</b>	<b>35,0</b>	<b>60,0</b>	<b>634</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,7	18,4	9,4	357
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	14,1	27,4	329
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
<b>Kopā :</b>			<b>81,6</b>	<b>57,6</b>	<b>165,6</b>	<b>1 524</b>

Launags	10	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
<b>Kopā :</b>			<b>8,4</b>	<b>17,5</b>	<b>71,4</b>	<b>484</b>

Vakariņas	11	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
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
<b>Kopā :</b>			<b>33,3</b>	<b>77,3</b>	<b>125,0</b>	<b>1 325</b>

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

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

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,6	187,4	422,1	3967

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

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