

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 Iespējamās
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
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
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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 :			60,4	108,4	81,7	1 563

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,2	14,5	9,8	208
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
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
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Kakao krems	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,1	15,6	23,9	252
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 :			44,2	137,0	139,1	2 017

Vakariņas	9	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	331
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,7	32
Biezpiena saldā masa	*A07	60 gr. (+/- 10%)	6,5	9,9	5,6	142
Ķīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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
Kopā :			50,6	56,1	121,7	1 218

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

; / ;

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	155,3	301,5	342,5	4798