

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	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
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
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	150 gr. (+/- 10%)	4,6	4,8	35,6	203
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 :			36,4	73,2	73,6	1 105

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	12,2	25,0	7,0	308
Pelmeņi	*A01	250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	30,0	2,5	302
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Banānu krems	*A07,A12	100 gr. (+/- 10%)	2,9	12,2	22,0	209
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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 :			30,7	91,8	85,2	1 340

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			9,4	16,9	68,6	475

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pelēkie zirņi		200 gr. (+/- 10%)	23,0	1,6	57,7	323
Cūkgaļas grauzdiņi		150 gr. (+/- 10%)	13,5	94,9	0,8	912
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,9	69
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	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 :			44,5	112,6	152,8	1 792

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	121,0	294,5	380,2	4712

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /