

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa žāvēta	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
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
Silke	*A04	30 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	130 gr. (+/- 10%)	5,6	4,0	33,5	411
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 :			40,2	76,4	69,7	1 354

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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 :			68,8	71,0	173,7	1 659

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Cepumi	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,5	7,3	35,0	221
Mandarīni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1,2	0,0	12,2	57
Kopā :			4,8	7,3	47,2	278

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	331
Karbonāde cepta ar sieru	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	37,5	30,4	13,9	489
Krējums	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Brokoļi		100 gr.(+/- 10%)	3,3	0,2	2,5	26
Paprika svaiga		100 gr.(+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Medus kūka	*A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	5,7	24,0	54,4	452
Konfektes		50 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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 ar citronu	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			59,3	109,5	154,6	1 870

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	173,1	264,2	445,2	5161