

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
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
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 :			50,1	93,5	98,1	1 454

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	9,9	202
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
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	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,5	5,9	51
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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
Kopā :			66,7	76,6	111,4	1 432

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Kopā :			13,0	22,9	73,0	563

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr.(+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr.(+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Paprika svaiga		100 gr.(+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Brokoļi		100 gr.(+/- 10%)	3,3	0,2	2,5	26
Mar. gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Greipfrukts		200 gr.(+/- 10%)	1,8	0,4	13,0	63
Banāni	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			59,3	42,2	157,1	1 248

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	189,2	235,2	439,6	4696

Sastādīja _____

Apstiprinu _____