

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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 sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			57,2	94,8	90,1	1 780

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,4	1,9	31
Augļu kokteilis ar putkrējumu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	1,0	14,0	22,3	219
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			54,8	72,9	132,0	1 598

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			23,7	23,0	54,5	543

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	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
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Brokoļi		100 gr. (+/- 10%)	3,3	0,2	2,5	26
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Greipfrukts		200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,4	13,0	63
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 :			41,5	106,4	157,6	1 756

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	177,2	297,0	434,2	5676

Sastādīja _____

Apstiprinu _____