

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Žavēta gaļa		100 gr. (+/- 10%)	8,9	63,3	0,0	605
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	2,8	4,3	51
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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
<b>Kopā :</b>			<b>39,4</b>	<b>108,8</b>	<b>94,8</b>	<b>1 842</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	9,9	202
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Sautēti skābie kāposti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	14,5	127
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	23,2	95
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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
<b>Kopā :</b>			<b>60,8</b>	<b>76,3</b>	<b>116,7</b>	<b>1 671</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
<b>Kopā :</b>			<b>6,4</b>	<b>4,0</b>	<b>45,4</b>	<b>257</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Apelsīni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
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
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>29,6</b>	<b>78,8</b>	<b>126,5</b>	<b>1 348</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	136,3	267,9	383,4	<b>5118</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_