

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		80 gr. (+/- 10%)	7,1	50,6	0,0	484
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	30 gr. (+/- 10%)	1,1	1,7	2,6	30
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
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>26,3</b>	<b>91,2</b>	<b>43,7</b>	<b>1 109</b>

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
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	4,6	104
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Plūmju ķīselis	*A12	100 gr. (+/- 10%)	3,1	0,0	67,9	284
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>72,5</b>	<b>62,9</b>	<b>177,2</b>	<b>1 592</b>

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Kopā :</b>			<b>41,3</b>	<b>112,0</b>	<b>139,4</b>	<b>1 757</b>

 \*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	140,1	266,0	360,3	4458

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_