

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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
<b>Kopā :</b>			<b>41,7</b>	<b>79,3</b>	<b>70,7</b>	<b>1 174</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
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
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>102,1</b>	<b>125,9</b>	<b>146,1</b>	<b>2 139</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>7,7</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>466</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu biežputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Cepta zivs mīklā</b>	*A01,A03,A04,A07	100 gr.(+/- 10%)	17,9	12,3	9,9	226
<b>Šnicele</b>	*A01,A03	50 gr.(+/- 10%)	7,4	23,6	3,9	259
<b>Svairi tomāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
<b>Brokoli</b>		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
<b>Banāni</b>	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
<b>Greipfrukts</b>		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>39,6</b>	<b>57,6</b>	<b>118,9</b>	<b>1 167</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	191,1	277,6	408,3	4946

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_