

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Brokastis                   | 1                | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|-----------------------------|------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                             |                  |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.        |
| Vārīti cīsiņi               | *A03,A06,A09,A10 | 80 gr. (+/- 10%)  | 8,8                   | 19,1        | 2,6          | 212          |
| Pankūkas ar biezpienu       | *A01,A03,A07     | 70 gr. (+/- 10%)  | 0,0                   | 5,0         | 0,0          | 46           |
| Siers                       | *A07             | 50 gr. (+/- 10%)  | 11,9                  | 15,3        | 0,0          | 185          |
| Biezpiens ar krējumu        | *A07             | 50 gr. (+/- 10%)  | 6,1                   | 7,4         | 1,4          | 103          |
| Svaigu gurķu salāti         |                  | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,3                   | 0,1         | 0,5          | 4            |
| Ābolu ievārījums            |                  | 40 gr. (+/- 10%)  | 0,4                   | 0,0         | 31,3         | 131          |
| Sausās brokastis ar jogurtu | *A01,A07         | 140 gr. (+/- 10%) | 6,0                   | 4,3         | 36,1         | 443          |
| 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>36,9</b>           | <b>66,7</b> | <b>106,3</b> | <b>1 417</b> |

| Pusdienas                      | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                                |              |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.        |
| Borčš skābu kāpostu            | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 7,6                   | 13,8        | 11,2         | 208          |
| Vārīti makaroni                | *A01         | 100 gr. (+/- 10%) | 3,9                   | 5,5         | 25,9         | 166          |
| Griķi                          | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3                   | 2,0         | 16,3         | 97           |
| Karbonāde cepta                | *A01,A03     | 130 gr. (+/- 10%) | 32,8                  | 24,3        | 13,9         | 415          |
| Krējums                        | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,3                   | 15,0        | 1,3          | 151          |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti |              | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                   | 2,0         | 4,6          | 41           |
| Burkānu salāti ar puķu kāp.    | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                   | 4,0         | 3,1          | 52           |
| Ķīnas kāpostu salāti ar tom.   | *A03,A10     | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,5                   | 3,0         | 2,1          | 43           |
| Upenu uzpūtenis                | *A01         | 150 gr. (+/- 10%) | 1,6                   | 0,2         | 30,7         | 132          |
| 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          |
| <b>Kopā :</b>                  |              |                   | <b>59,7</b>           | <b>74,9</b> | <b>132,8</b> | <b>1 471</b> |

| Launags                  | 3        | Svars             | Uzturvērtības porcijā |            |             |            |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|------------|-------------|------------|
|                          |          |                   | Olbalt. /             | Tauki /    | Ogļhidr. /  | Kcal.      |
| Piena zupa ar makaroniem | *A01,A07 | 500 gr. (+/- 10%) | 9,8                   | 9,8        | 35,3        | 263        |
| Āboli                    |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,0        | 22,6        | 102        |
| <b>Kopā :</b>            |          |                   | <b>10,6</b>           | <b>9,8</b> | <b>57,9</b> | <b>365</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Vakariņas                              | 4            | Svars            | Uzturvērtības porcijā |       |          |       |
|--|--------------|------------------|-----------------------|-------|----------|-------|
|  |              |                  | Olbalt.               | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| <b>Kartupeli</b>                       | *A01,A03,A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 2,0                   | 0,0   | 14,8     | 70    |
| <b>Vārīti makaroni</b>                 | *A01         | 100 gr.(+/- 10%) | 3,9                   | 5,5   | 25,9     | 166   |
| <b>Kurzemes strogonovs</b>             | *A01,A07     | 200 gr.(+/- 10%) | 28,3                  | 34,6  | 7,1      | 615   |
| <b>Skābu kāpostu salāti ar krējumu</b> | *A07         | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,8                   | 4,0   | 2,3      | 52    |
| <b>Brokoli</b>                         |              | 30 gr.(+/- 10%)  | 1,0                   | 0,1   | 0,8      | 8     |
| <b>Greipfrukts</b>                     |              | 100 gr.(+/- 10%) | 0,9                   | 0,2   | 6,5      | 31    |
| <b>Banāni</b>                          | *A12         | 100 gr.(+/- 10%) | 1,5                   | 0,1   | 21,0     | 91    |
| <b>Dažāda maize</b>                    | *A01         | 40 gr.(+/- 10%)  | 3,1                   | 1,0   | 19,2     | 100   |
| <b>Sviests</b>                         | *A07         | 10 gr.(+/- 10%)  | 0,1                   | 7,3   | 0,1      | 66    |
| <b>Tēja</b>                            |              | 200 gr.(+/- 10%) | 0,3                   | 0,1   | 15,0     | 62    |
| <b>Kopā :</b>                          |              |                  | 41,8                  | 52,8  | 112,7    | 1 262 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 149,1   | 204,3 | 409,7    | 4515  |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_