

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
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	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Auzu pārslu biezputra ar kan.	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,8	9,0	27,2	212
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 :			54,4	87,7	80,8	1 345

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
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
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
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Auzupārslas ar putukrējumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,3	27,5	27,1	381
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
Kopā :			63,9	106,7	126,6	1 997

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Arbūzs		500 gr. (+/- 10%)	3,5	1,0	44,0	199
Kopā :			12,6	19,9	107,6	667

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
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
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			48,3	53,1	149,3	1 283

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	179,2	267,4	464,3	5292

Sastādīja _____

Apstiprinu _____