

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
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
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,2	5,1	22,9	157
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>33,3</b>	<b>52,0</b>	<b>75,8</b>	<b>917</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	3,0	2,3	46
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
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
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>114,0</b>	<b>114,0</b>	<b>200,4</b>	<b>2 290</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Nektarīns	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	18,0	80
<b>Kopā :</b>			<b>9,2</b>	<b>9,8</b>	<b>52,1</b>	<b>333</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	6,5	21,5	4,6	236
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
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	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>47,2</b>	<b>71,4</b>	<b>138,1</b>	<b>1 400</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	203,7	247,2	466,4	<b>4941</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_