

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	4,5	19,7	131
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
Kopā :			30,2	62,1	55,5	909

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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
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
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Plūmju krēms	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4,5	18,7	52,0	394
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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
Kopā :			61,9	89,3	160,7	1 891

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
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
Kopā :			9,9	18,9	86,2	570

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar zir.	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	3,8	10,7	24,5	321
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			30,0	83,8	115,5	1 443

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	131,9	254,1	417,9	4813

Sastādīja _____

Apstiprinu _____