

## 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           |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 2,5                   | 3,8         | 16,7         | 110          |
| Ābolu ievārījums              |              | 40 gr. (+/- 10%)  | 0,4                   | 0,0         | 31,3         | 131          |
| 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>31,0</b>           | <b>50,7</b> | <b>100,9</b> | <b>1 002</b> |

| Pusdienas                   | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                             |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Vistas zupa ar rīsiem       | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 11,1                  | 10,7        | 14,4         | 220          |
| Vārīti rīsi                 |              | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6                   | 0,3         | 25,1         | 114          |
| Griķi                       | *A07         | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3                   | 2,0         | 16,3         | 97           |
| 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          |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                   | 4,0         | 3,1          | 52           |
| Biešu salāti ar mar.gur.    | *A03,A10     | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,6                   | 2,1         | 4,2          | 38           |
| Paprika svaiga              |              | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,4                   | 0,1         | 0,9          | 6            |
| 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           |
| Dažāda maize                | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 3,1                   | 1,0         | 19,2         | 100          |
| Sīrupa dzēriens             |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 5,0          | 20           |
| <b>Kopā :</b>               |              |                   | <b>64,0</b>           | <b>81,5</b> | <b>152,2</b> | <b>1 633</b> |

| Launags       | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Maizīte       | *A01,A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 5,6                   | 14,9        | 41,4        | 329        |
| Āboli         |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,0         | 22,6        | 102        |
| <b>Kopā :</b> |              |                   | <b>6,4</b>            | <b>14,9</b> | <b>64,0</b> | <b>431</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Vakariņas                            | 4            | Svars            | Uzturvērtības porcijā |              |             |              |
|--------------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|--------------|-------------|--------------|
|                                      |              |                  | Olbalt. /             | Tauki /      | Ogļhidr. /  | Kcal.        |
| <b>Kartupeļu sacepums ar gaļu</b>    | *A01,A03,A07 | 300 gr.(+/- 10%) | 16,0                  | 60,8         | 38,8        | 783          |
| <b>Krējums</b>                       | *A07         | 50 gr.(+/- 10%)  | 1,3                   | 15,0         | 1,3         | 151          |
| <b>Svaigu kāpostu,burkānu salāti</b> |              | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,8                   | 2,0          | 4,6         | 41           |
| <b>Biezpiena saldā masa</b>          | *A07         | 100 gr.(+/- 10%) | 10,8                  | 16,6         | 9,3         | 237          |
| <b>Sīrupa mērce</b>                  |              | 50 gr.(+/- 10%)  | 0,0                   | 0,0          | 8,1         | 32           |
| <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>Dažāda maize</b>                  | *A01         | 40 gr.(+/- 10%)  | 3,1                   | 1,0          | 19,2        | 100          |
| <b>Brokoļi</b>                       |              | 20 gr.(+/- 10%)  | 0,7                   | 0,0          | 0,5         | 5            |
| <b>Kopā :</b>                        |              |                  | <b>32,9</b>           | <b>102,8</b> | <b>96,8</b> | <b>1 477</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 134.2   | 249.8   | 413.9      | 4543    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_