

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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>63,5</b>	<b>112,5</b>	<b>98,1</b>	<b>1 679</b>

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	420 gr. (+/- 10%)	14,1	22,6	10,9	315
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
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		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	2,7	16
Upēņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	30,7	132
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
<b>Kopā :</b>			<b>73,2</b>	<b>80,0</b>	<b>169,0</b>	<b>1 717</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.
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Apelsīni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
<b>Kopā :</b>			<b>46,0</b>	<b>104,4</b>	<b>140,2</b>	<b>1 676</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	193,3	306,7	465,3	5438

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_