

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
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
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
Kopā :			54,3	82,7	112,0	1 743

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
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
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,9	69
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Rīsi ar putukrēj.	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,3	14,3	33,9	277
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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 :			59,4	89,9	163,7	1 975

Launags	4	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
Kopā :			10,6	9,8	57,9	365

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
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	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			34,1	106,7	118,5	1 587

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	158,3	289,2	452,1	5669

Sastādīja _____

Apstiprinu _____