

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------|----------------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Vista žāvēta | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Pankūkas ar biezpienu | *A01,A03,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 46 |
| Svaigu gurķu salāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Krabju salāti | *A01,A03,A04,A06,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 2,8 | 4,3 | 51 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 6,1 | 7,4 | 1,4 | 103 |
| 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 |
| Kopā : | | | 12,2 | 30,9 | 72,0 | 628 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Pelmeņi | *A01 | 70 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Griķi | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 2,0 | 16,3 | 97 |
| Maltās gaļas mērce | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 19,2 | 83,9 | 5,7 | 864 |
| Biešu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 2,1 | 4,9 | 43 |
| 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 |
| Žāvētu plūmju krems | *A07,A12 | 130 gr. (+/- 10%) | 5,6 | 14,8 | 34,3 | 293 |
| Piens | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 4,0 | 4,5 | 66 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 39,6 | 114,9 | 105,0 | 1 627 |

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

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Plovs | | 350 gr. (+/- 10%) | 40,4 | 42,8 | 52,7 | 988 |
| Mar. gurķu salāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Brokoli | | 50 gr. (+/- 10%) | 1,6 | 0,1 | 1,2 | 13 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 10,1 | 1,1 | 100 |
| Banāni | *A12 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Greipfrukts | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 31 |
| 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 : | | | 49,0 | 61,8 | 118,9 | 1 464 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 101,6 | 207,6 | 318,5 | 3821 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____