

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
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	3,7	31,0	380
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 :			35,3	66,2	77,5	1 263

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 rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	14,1	27,4	329
Plūmju ķīselis	*A12	100 gr. (+/- 10%)	3,1	0,0	67,9	284
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 :			78,2	48,6	198,0	1 570

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
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			10,6	10,4	54,3	348

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
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
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 :			31,0	94,5	112,8	1 544

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	155,1	219,6	442,7	4725

Sastādīja _____

Apstiprinu _____