

Murjāņu sporta ģimnāzija  
Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Tunča salāti	*A03,A04,A10	100 gr. (+/- 10%)	2,2	9,6	4,5	141
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
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>56,0</b>	<b>89,1</b>	<b>105,7</b>	<b>1 499</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	10,2	20,9	5,9	256
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>54,1</b>	<b>139,3</b>	<b>120,7</b>	<b>1 980</b>

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	15,8	15,0	252
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Kopā :</b>			<b>58,3</b>	<b>77,4</b>	<b>146,6</b>	<b>1 758</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	168,3	305,8	373,0	5238

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_