

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Žavēta gaļa | | 80 gr. (+/- 10%) | 7,1 | 50,6 | 0,0 | 484 |
| Tunča salāti | *A03,A04,A10 | 30 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 2,9 | 1,3 | 42 |
| Biezpiens ar krējumu ar iev. | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 6,0 | 6,6 | 106 |
| Svaigu gurķu salāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Siers | *A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 7,1 | 9,1 | 0,0 | 111 |
| Sausās brokastis ar jogurtu | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 3,7 | 31,0 | 380 |
| 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 : | | | 28,9 | 88,0 | 74,0 | 1 420 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Rosolņiks | *A01,A03,A06,A07,A09,A10 | 250 gr. (+/- 10%) | 8,3 | 13,8 | 9,9 | 202 |
| 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 |
| Cūkgaļas cepetis | | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5 | 26,4 | 3,4 | 650 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 8,7 | 5,3 | 107 |
| Zaļie salāti | *A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 5,9 | 1,8 | 69 |
| Puravu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,2 | 2,7 | 4,2 | 48 |
| Kīnas kāpostu salāti ar tom. | *A03,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 3,0 | 2,1 | 43 |
| Upēņu uzpūtenis | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,1 | 20,5 | 88 |
| 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 : | | | 65,0 | 67,7 | 102,1 | 1 540 |

| Launags | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|----------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Medus kūka | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 5,7 | 24,0 | 54,4 | 452 |
| Kakao ar pienu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3,5 | 4,1 | 22,2 | 139 |
| Āboli | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,0 | 22,6 | 102 |
| Kopā : | | | 10,0 | 28,1 | 99,2 | 693 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vārīti rīsi | | 200 gr. (+/- 10%) | 5,2 | 0,7 | 50,2 | 228 |
| Vistas fileja dārzeņu mērcē | *A07 | 208 gr. (+/- 10%) | 38,1 | 18,4 | 11,6 | 369 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 10,1 | 1,1 | 100 |
| Brokoli | | 30 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,1 | 0,8 | 8 |
| Banāni | *A12 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Greipfrukts | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 31 |
| 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 |
| Kopā : | | | 50,9 | 38,0 | 126,4 | 1 060 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 154,8 | 221,7 | 401,7 | 4714 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____