

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,1	3,2	23,6	135
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>36,1</b>	<b>72,1</b>	<b>73,7</b>	<b>1 099</b>

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
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	2,7	16
Maizes zupa ar rozīnēm	*A01,A07,A12	200 gr. (+/- 10%)	4,5	10,0	57,4	337
Putukrējums		50 gr. (+/- 10%)	1,0	14,0	11,3	175
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
<b>Kopā :</b>			<b>38,1</b>	<b>97,2</b>	<b>171,5</b>	<b>1 719</b>

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
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>13,7</b>	<b>10,9</b>	<b>77,1</b>	<b>466</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Griķi</b>	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
<b>Vārīti makaroni</b>	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
<b>Gulašs</b>	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
<b>Skābu kāpostu salāti ar krējumu</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
<b>Brokoli</b>		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
<b>Apelsīni</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
<b>Banāni</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>45,9</b>	<b>52,8</b>	<b>124,8</b>	<b>1 354</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	133,8	233,1	447,1	4638

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_