

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		100 gr. (+/- 10%)	8,9	63,3	0,0	605
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
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 :			29,2	103,8	34,8	1 193

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pelmeņi	*A01	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,1	2,2	72
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	7,9	4,6	104
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			61,3	75,8	168,9	1 630

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu sacepums ar gaļu	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	16,0	60,8	38,8	783
Krējums	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	30,0	2,5	302
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,9	69
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Banānu krems	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4,3	18,4	33,0	314
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			35,4	153,1	138,2	2 108

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	126,0	332,7	341,9	4931

Sastādīja _____

Apstiprinu _____