

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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 :			42,0	71,4	108,0	1 273

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
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
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 :			111,2	131,7	141,9	2 221

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			7,7	14,9	72,6	466

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	100 gr.(+/- 10%)	17,9	12,3	9,9	226
Šnicele	*A01,A03	50 gr.(+/- 10%)	7,4	23,6	3,9	259
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr.(+/- 10%)	1,2	2,7	4,2	48
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Brokoli		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kopā :			40,3	60,2	121,8	1 206

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	201,2	278,2	444,3	5166

Sastādīja _____

Apstiprinu _____