

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
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
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
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 :			26,7	91,0	36,7	1 081

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
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
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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 :			58,1	77,7	120,6	1 592

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu sacepums ar galu	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	16,0	60,8	38,8	783
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
-Vinegrets	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	5,0	3,8	66
Biezpiena saldā masa ar kakao	*A07	150 gr. (+/- 10%)	15,6	23,7	22,4	377
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
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			39,3	117,0	126,5	1 757

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	124,1	285,6	283,8	4429

Sastādīja _____

Apstiprinu _____