

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	80 gr. (+/- 10%)	8,1	25,3	1,5	266
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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
<b>Kopā :</b>			<b>36,3</b>	<b>67,4</b>	<b>73,9</b>	<b>1 256</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Maizes zupa ar putukrējumu	*A01,A07,A12	320 gr. (+/- 10%)	7,9	18,1	91,8	562
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
<b>Kopā :</b>			<b>62,0</b>	<b>77,3</b>	<b>188,6</b>	<b>1 888</b>

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
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
<b>Kopā :</b>			<b>9,9</b>	<b>18,9</b>	<b>86,2</b>	<b>570</b>

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
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 fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,8	18,4	10,1	361
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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
<b>Kopā :</b>			<b>51,5</b>	<b>42,9</b>	<b>139,5</b>	<b>1 156</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	159,7	206,6	488,2	<b>4870</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_