

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		70 gr. (+/- 10%)	6,2	44,3	0,0	424
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
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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 :			32,1	86,6	58,6	1 148

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 rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
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
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
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		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			57,9	75,5	137,5	1 479

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			6,4	14,9	64,0	431

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	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
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biezpiena saldā masa	*A07	50 gr.(+/- 10%)	5,4	8,3	4,7	118
Sīrupa mērce		200 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
Sviests	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Brokoļi		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kopā :			29,0	109,5	117,9	1 609

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	125.5	286.5	378.0	4667

Sastādīja _____

Apstiprinu _____