

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
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 sierīņš	*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		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 :			29,5	71,9	38,3	926

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
Kakao krems	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,1	15,6	23,9	252
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 :			51,5	76,7	135,2	1 608

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Ķīnas 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
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			37,2	97,5	219,7	1 917

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	118,1	246,1	393,1	4451

Sastādīja _____

Apstiprinu _____