

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
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
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
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 :			30,6	50,7	69,6	871

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
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Vitamīnu salāti	*A12	50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	2,7	106
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			103,9	113,9	127,7	1 956

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			11,6	9,8	51,5	339

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,7	32
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
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :			27,8	71,6	147,7	1 351

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	173,9	246,0	396,5	4517

Sastādīja _____

Apstiprinu _____