

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			30,9	58,3	35,3	797

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	17,8	30,0	29,2	471
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
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
Kopā :			63,4	142,5	213,3	2 419

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem, rozīnēm	*A07,A12	400 gr. (+/- 10%)	8,4	9,6	44,1	294
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			12,3	10,7	86,0	497

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr.(+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Mar. gurķu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr.(+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Ķīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr.(+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
Greipfrukts		200 gr.(+/- 10%)	1,8	0,4	13,0	63
Brokoļi		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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 :			35,1	89,5	127,6	1 460

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	141,6	300,9	462,2	5172

Sastādīja _____

Apstiprinu _____