

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
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
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Biezpiena sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,2	5,1	22,9	157
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 :			31,0	51,5	59,3	833

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 rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
Riekstu krems	*A05,A07	120 gr. (+/- 10%)	12,6	29,3	19,7	392
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
Kopā :			72,1	60,1	120,2	1 313

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			1,8	0,0	16,2	76

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Apelsīni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
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 :			67,1	141,4	124,2	2 282

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	172,0	253,0	319,9	4503

Sastādīja _____

Apstiprinu _____