

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
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
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,0	71
Kopā :			44,8	83,2	60,7	1 183

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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 :			52,3	114,7	136,7	1 839

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Nektarīns	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	18,0	80
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Kopā :			10,1	19,1	81,6	548

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,4	1,9	31
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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 :			51,7	36,2	138,8	1 095

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	158,9	253,3	417,8	4665

Sastādīja _____

Apstiprinu _____