

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
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 jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	3,7	31,0	380
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 :			34,3	70,5	68,7	1 256

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Vāriņi makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Cepta cūkgaļa	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,7	4,2	48
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	15,5	63
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 :			58,7	61,1	128,7	1 318

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			6,8	15,5	75,8	477

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar kāl.	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	3,6	10,5	19,9	196
Šnicele	*A01,A03	138 gr.(+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Svāī tomāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
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
Brokoli		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kopā :			31,0	84,4	94,2	1 273

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	130.8	231.6	367.5	4324

Sastādīja _____

Apstiprinu _____