

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
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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 :			65,7	109,2	108,0	2 018

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Pupiņas ar malto gaļu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
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 :			47,3	100,9	138,3	1 709

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			7,7	14,9	72,6	466

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		60 gr. (+/- 10%)	0,5	12,1	1,3	120
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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
Kopā :			25,9	73,9	113,7	1 234

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,5	298,9	432,5	5427

Sastādīja _____

Apstiprinu _____