

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	8,8	19,1	2,6	212
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
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
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			33,3	58,1	69,9	1 139

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
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Sautēti skābie kāposti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	14,5	127
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
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 :			61,0	89,9	122,6	1 850

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Arbūzs		500 gr. (+/- 10%)	3,5	1,0	44,0	199
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			16,4	11,9	98,5	563

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Ketčups		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kopā :			35,7	100,6	158,1	1 683

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	146,4	260,4	449,2	5235

Sastādīja _____

Apstiprinu _____