

## 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
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
Omlete	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,2	7,5	0,9	92
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,6	19,0	121
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
<b>Kopā :</b>			<b>34,5</b>	<b>74,5</b>	<b>54,4</b>	<b>1 028</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
Pupiņas ar malto galu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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
<b>Kopā :</b>			<b>46,4</b>	<b>99,2</b>	<b>133,2</b>	<b>1 630</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
<b>Kopā :</b>			<b>11,4</b>	<b>9,1</b>	<b>78,8</b>	<b>445</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Kopā :</b>			<b>50,2</b>	<b>40,1</b>	<b>150,2</b>	<b>1 165</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	142,5	222,9	416,5	4268

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_