

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Žavēta gaļa		100 gr. (+/- 10%)	8,9	63,3	0,0	605
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
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 :			56,0	126,5	88,2	2 053

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,2	9,0	10,1	182
Vārīti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	2,1	0,3	20,1	91
Griķi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	1,6	13,1	77
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,4	1,9	31
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
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 :			47,0	116,8	108,2	1 723

Launags	2	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
Kopā :			7,4	14,9	57,6	404

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Gulašs	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Svaīi tomāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Paprika svaīga		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Brokoli		20 gr.(+/- 10%)	0,7	0,0	0,5	5
Riekstu krems	*A05,A07	120 gr.(+/- 10%)	12,6	29,3	19,7	392
Sīrupa mērce		100 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Sviests	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			51,4	70,7	109,6	1 477

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	161,8	328,9	363,6	5658

Sastādīja _____

Apstiprinu _____