

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Biezpiena sierīņš	*A07	45 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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 :			32,0	60,9	45,2	856

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
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
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
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	12,9	9,4	18,2	219
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 :			72,1	66,5	130,5	1 711

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			12,0	10,7	75,9	456

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr.(+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Brokoļi		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Apelsīni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
Sviests	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
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 :			48,7	33,3	120,9	987

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	164,9	171,3	372,5	4009

Sastādīja _____

Apstiprinu _____