

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Desa doktora | *A06,A10,A11 | 50 gr. (+/- 10%) | 6,4 | 11,1 | 0,0 | 129 |
| Siers | *A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 9,5 | 12,2 | 0,0 | 148 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 6,1 | 7,4 | 1,4 | 103 |
| Biezpiena sierīnš | *A07 | 38 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Sausās brokastis ar jogurtu | *A01,A07 | 120 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 3,7 | 31,0 | 380 |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| 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 |
| Kopā : | | | 30,6 | 50,0 | 66,8 | 1 052 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Frikadeļu zupa | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 10,2 | 20,9 | 5,9 | 256 |
| 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 |
| Puravu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 30 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 1,6 | 2,5 | 29 |
| 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 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,0 | 3,1 | 52 |
| 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 : | | | 70,8 | 77,8 | 111,6 | 1 691 |

| Vakariņas | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Dārzeņu sautējums ar zir. | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 3,8 | 10,7 | 24,5 | 321 |
| Šnicele | *A01,A03 | 138 gr. (+/- 10%) | 20,3 | 65,2 | 10,8 | 714 |
| Paprika svaiga | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10 |
| Brokoli | | 30 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,1 | 0,8 | 8 |
| Banāni | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 3,0 | 0,2 | 42,0 | 182 |
| 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 : | | | 32,2 | 84,6 | 113,9 | 1 462 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 133.6 | 212.4 | 292.3 | 4206 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____