

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Aknu pastēte	*A07	100 gr. (+/- 10%)	19,2	12,8	1,7	224
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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 :			57,4	82,7	64,2	1 251

Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	7,2	9,0	10,1	182
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Kartupeļi	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	1,6	0,0	11,8	56
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Ķīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	8,7	18,1	163
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
Kopā :			60,2	56,1	112,0	1 241

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :			3,0	0,2	42,0	182

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
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
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kopā :			33,7	87,1	127,6	1 435

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	154,2	226,1	345,8	4108

Sastādīja _____

Apstiprinu _____