

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		70 gr. (+/- 10%)	6,2	44,3	0,0	424
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
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
<b>Kopā :</b>			<b>29,2</b>	<b>86,6</b>	<b>48,2</b>	<b>1 102</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sakņu salāti	*A01,A03,A07,A10	250 gr. (+/- 10%)	5,6	17,4	20,0	265
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Biezpiena saldā masa	*A07	120 gr. (+/- 10%)	12,9	19,9	11,2	284
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>54,4</b>	<b>62,7</b>	<b>74,2</b>	<b>1 104</b>

Launags	3	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
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>7,7</b>	<b>14,9</b>	<b>72,6</b>	<b>466</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	100 gr. (+/- 10%)	17,9	12,3	9,9	226
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	6,5	21,5	4,6	236
Svaigi tomāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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
<b>Kopā :</b>			<b>40,8</b>	<b>61,0</b>	<b>150,9</b>	<b>1 326</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	132,0	225,2	345,9	3998

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_