

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
Biezpiena sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
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
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 :			25,3	84,5	35,8	1 014

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pelmeņi	*A01	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
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
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
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
Kopā :			62,1	56,7	94,8	1 162

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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 :			57,3	68,0	122,5	1 580

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	144,6	209,3	253,1	3756

Sastādīja _____

Apstiprinu _____