

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
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 :			35,7	73,8	60,0	1 053

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Pupiņas ar malto gaļu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,4	1,2	2,5	23
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,4	1,9	31
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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
Kopā :			49,6	99,2	133,7	1 640

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			6,7	14,9	79,0	492

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr.(+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Brokoļi		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Mar. gurķu salāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
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
Kopā :			50,8	31,2	108,1	929

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	142,7	219,1	380,7	4114

Sastādīja _____

Apstiprinu _____