

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		80 gr. (+/- 10%)	7,1	50,6	0,0	484
Siera salāti	*A03,A07,A10	30 gr. (+/- 10%)	2,5	6,3	1,2	72
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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
<b>Kopā :</b>			<b>36,7</b>	<b>104,0</b>	<b>40,1</b>	<b>1 265</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	9,9	202
Griķi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	1,6	13,1	77
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	30 gr. (+/- 10%)	1,1	2,4	1,1	31
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
<b>Kopā :</b>			<b>69,0</b>	<b>68,5</b>	<b>100,7</b>	<b>1 323</b>

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
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
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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
<b>Kopā :</b>			<b>34,4</b>	<b>81,4</b>	<b>154,5</b>	<b>1 489</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	140,2	254,0	295,2	4077

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_