

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	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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 :			36,4	81,1	76,1	1 182

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,5	6,5	188
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	120 gr. (+/- 10%)	30,6	11,5	6,8	255
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Upēņu uzpūtenis	*A01	100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	20,5	88
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			54,3	51,3	98,7	1 094

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
Kopā :			7,7	14,9	72,6	466

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Svaigi tomāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Greipfrukts		100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
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
Kopā :			34,0	83,5	142,5	1 457

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	132,3	230,8	389,8	4199

Sastādīja _____

Apstiprinu _____