

## 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
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
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
<b>Kopā :</b>			<b>54,7</b>	<b>100,1</b>	<b>77,3</b>	<b>1 450</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
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
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
<b>Kopā :</b>			<b>69,1</b>	<b>74,6</b>	<b>111,8</b>	<b>1 664</b>

Launags	4	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
<b>Kopā :</b>			<b>6,7</b>	<b>14,9</b>	<b>79,0</b>	<b>492</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Makaroni ar gaļu</b>	*A01	350 gr.(+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
<b>Mar. gurķu salāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
<b>Paprika svaiga</b>		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
<b>Svairi tomāti</b>		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
<b>Banāni</b>	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
<b>Apelsīni</b>	*A12	100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Brokoli</b>		100 gr.(+/- 10%)	3,3	0,2	2,5	26
<b>Kopā :</b>			<b>37,1</b>	<b>81,5</b>	<b>144,3</b>	<b>1 464</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	167.6	271.1	412.4	5069

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_