

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	3,7	31,0	380
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
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>33,5</b>	<b>50,6</b>	<b>84,4</b>	<b>1 143</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas šķinkīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	2,7	16
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	30,9	126
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
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
<b>Kopā :</b>			<b>102,8</b>	<b>109,6</b>	<b>149,5</b>	<b>2 027</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>22,6</b>	<b>23,0</b>	<b>64,2</b>	<b>583</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Kartupeļi</b>	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
<b>Maltās gaļas mērce</b>	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
<b>Tomātu - gurķu salāti ar eļļu</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
<b>Paprika svaiga</b>		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
<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>Sviests</b>	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>29,8</b>	<b>102,5</b>	<b>100,8</b>	<b>1 467</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	188,8	285,8	398,9	5220

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_