

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Žavēta gala</b>		100 gr. (+/- 10%)	7,7	54,9	0,0	525
<b>Pankūkas ar biezpienu</b>	*A01,A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	0,0	2,9	0,0	26
<b>Svaigu gurķu salāti</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	3
<b>Krabju salāti</b>	*A01,A03,A04,A06,A10	30 gr. (+/- 10%)	1,2	1,1	2,7	26
<b>Biezpiens ar krējumu</b>	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,8	7,6	1,3	102
<b>Biezpiena sierīņš</b>	*A07	45 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Paprika svaiga</b>		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,5	4
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,1	12,6	0,2	115
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	13,1	55
<b>Kopā :</b>			<b>15,6</b>	<b>79,2</b>	<b>18,3</b>	<b>856</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Borčš skābu kāpostu</b>	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	4,9	11,2	11,2	172
<b>Plovs</b>		350 gr. (+/- 10%)	33,2	39,5	30,8	810
<b>Biešu salāti ar pupiņām</b>	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,0	1,1	5,4	36
<b>Burkānu salāti ar puķu kāp.</b>	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,0	2,6	32
<b>Kīnas kāpostu salāti ar tom.</b>	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,2	1,5	1,6	26
<b>Biezpiena saldā masa</b>	*A07	160 gr. (+/- 10%)	16,2	25,9	13,4	362
<b>Sīrupa mērce</b>		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	14,6	59
<b>Svaigu gurķu salāti</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,7	5
<b>Konfektes</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Kopā :</b>			<b>57,6</b>	<b>81,2</b>	<b>80,4</b>	<b>1 501</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Maizīte</b>	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	6,1	16,3	45,2	360
<b>Banāni</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	9,7	42
<b>Kopā :</b>			<b>6,8</b>	<b>16,3</b>	<b>55,0</b>	<b>402</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Pica</b>	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Ketčups</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Paprika svaiga</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	6
<b>Brokoli</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	0,2	2
<b>Tomātu - gurķu salāti ar eļļu</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,3	10,0	0,8	98
<b>Banāni</b>	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,0	9,7	42
<b>Marinēti ķirbji</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	5,2	22
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	6,3	0,1	58
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	13,2	55
<b>Kopā :</b>			<b>2,3</b>	<b>16,6</b>	<b>30,0</b>	<b>282</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	82,3	193,4	183,7	<b>3040</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_