

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	8,8	19,1	2,6	212
Biezpiena sierīņš	*A07	45 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Siers	*A07	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4,1	3,9	26,9	158
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 :			43,1	69,9	69,8	1 092

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Skābēņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	130 gr. (+/- 10%)	33,1	12,5	7,4	276
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,8	2,7	16
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	8,7	18,1	163
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
Kopā :			56,6	40,4	121,3	1 112

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / 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
Kopā :			6,7	14,9	79,0	492

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr.(+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Gulašs	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Apelsīni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
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 :			44,6	62,4	125,2	1 432

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	151.0	187.6	395.4	4129

Sastādīja _____

Apstiprinu _____