

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Omlete	*A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	8,4	11,9	1,5	148
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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 :			50,0	90,3	91,9	1 707

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
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
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	23,2	95
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		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			43,9	110,9	110,3	1 675

Launags	4	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

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar kāl.	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	3,6	10,5	19,9	196
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	120 gr.(+/- 10%)	29,7	16,0	16,7	333
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr.(+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
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 :			39,7	41,3	100,0	946

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	141.2	257.4	374.7	4793

Sastādīja _____

Apstiprinu _____