

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,3	8,0	36,6	250
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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>40,6</b>	<b>70,8</b>	<b>57,2</b>	<b>1 026</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
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
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,4	1,8	0,7	22
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
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>65,6</b>	<b>83,5</b>	<b>116,6</b>	<b>1 513</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
<b>Kopā :</b>			<b>4,4</b>	<b>2,0</b>	<b>34,4</b>	<b>186</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	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>Tomātu - gurķu salāti ar eļļu</b>		30 gr.(+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
<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>Kopā:</b>			<b>33,8</b>	<b>87,3</b>	<b>141,7</b>	<b>1 492</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	144.4	243.6	349.9	4217

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_