

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	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 :			62,7	105,1	91,6	1 902

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	520 gr. (+/- 10%)	17,3	28,5	20,6	418
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,8	18,4	10,1	361
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,9	69
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
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 :			80,7	79,4	228,2	1 970

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			7,7	14,9	72,6	466

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Paprika svaiga		100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			48,6	59,0	134,0	1 496

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	199,7	258,4	526,4	5833

Sastādīja _____

Apstiprinu _____