

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
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
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,9	7,6	33,0	219
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 :			33,8	66,8	74,6	1 040

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
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas šķinkīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,9	1,8	1,2	26
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
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
Kopā :			107,3	127,6	121,4	2 120

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			12,0	10,7	75,9	456

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Tefteli	*A01,A07	115 gr.(+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Ķīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr.(+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
Sviests	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
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:			27,3	66,7	118,1	1 192

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	180.4	271.8	390.0	4807

Sastādīja _____

Apstiprinu _____