

## 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        |
| Biezpiena sierīnš        | *A07         | 38 gr. (+/- 10%)  | 0,0                   | 0,0         | 0,0         | 0          |
| Siers                    | *A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 9,5                   | 12,2        | 0,0         | 148        |
| Svaigu gurķu salāti      |              | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,3                   | 0,1         | 0,5         | 4          |
| Mannas biezputra ar iev. | *A01,A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 3,4                   | 3,2         | 22,5        | 132        |
| 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         |
| Tunča salāti             | *A03,A04,A10 | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,7                   | 2,9         | 1,3         | 42         |
| <b>Kopā :</b>            |              |                   | <b>30,3</b>           | <b>69,6</b> | <b>58,9</b> | <b>992</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 | 200 gr. (+/- 10%) | 4,0                   | 0,0         | 29,6         | 140         |
| Cūkgaļas cepetis               |              | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5                  | 26,4        | 3,4          | 650         |
| 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         |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti |              | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                   | 2,0         | 4,6          | 41          |
| Dundagas krēms                 | *A01,A07     | 150 gr. (+/- 10%) | 4,8                   | 13,1        | 27,2         | 245         |
| Sīrupa mērce                   |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 16,1         | 65          |
| Sīrupa dzēriens                |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0                   | 0,0         | 10,0         | 40          |
| Dažāda maize                   | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 3,1                   | 1,0         | 19,2         | 100         |
| <b>Kopā :</b>                  |              |                   | <b>63,6</b>           | <b>78,3</b> | <b>121,8</b> | <b>1708</b> |

| Launags       | 3            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |             |            |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
|               |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.    | Kcal.      |
| Maizīte       | *A01,A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%)  | 5,6                   | 14,9        | 41,4        | 329        |
| Piens         | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6                   | 8,0         | 9,0         | 132        |
| Āboli         |              | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8                   | 0,0         | 22,6        | 102        |
| <b>Kopā :</b> |              |                   | <b>13,0</b>           | <b>22,9</b> | <b>73,0</b> | <b>563</b> |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

| Vakariņas                     | 4        | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|-------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                               |          |                   | Olbalt. /             | Tauki /     | Ogļhidr. /   | Kcal.        |
| Vārīti rīsi                   |          | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6                   | 0,3         | 25,1         | 114          |
| Griķi                         | *A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3                   | 2,0         | 16,3         | 97           |
| Vistas kotlete rīvmaizē       | *A01,A03 | 140 gr. (+/- 10%) | 34,6                  | 18,7        | 19,5         | 389          |
| 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           |
| Tēja                          |          | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3                   | 0,1         | 15,0         | 62           |
| 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          |
| <b>Kopā :</b>                 |          |                   | <b>47,1</b>           | <b>39,7</b> | <b>126,4</b> | <b>1 062</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 154,0   | 210,5   | 380,0      | 4325    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_