

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	8,8	19,1	2,6	212
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 jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Kopā :			41,3	64,8	88,6	1 424

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
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
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Paprika svaiga		100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
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 :			73,4	66,6	130,8	1 689

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Kopā :			10,9	18,9	79,8	543

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Brokoli		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr.(+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
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
Banāni	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :			32,6	105,6	115,6	1 564

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	158,2	256,0	414,8	5220

Sastādīja _____

Apstiprinu _____