

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
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,1	4,8	33,9	199
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 :			42,3	79,4	103,8	1 309

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Dundagas krēms	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,2	8,7	18,1	163
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 :			55,6	64,4	136,8	1 374

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
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 :			13,7	10,9	77,1	466

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti makaroni	*A01	200 gr.(+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52
Brokoli		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Greipfrukts		100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,2	6,5	31
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
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 :			47,7	65,5	153,6	1 564

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	159,4	220,2	471,3	4713

Sastādīja _____

Apstiprinu _____