

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
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
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,0	25,9	316
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
Kopā :			32,7	50,0	79,4	1 080

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	9,9	202
Pelmeņi	*A01	200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Riekstu krems	*A05,A07	120 gr. (+/- 10%)	12,6	29,3	19,7	392
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 :			27,3	61,3	80,9	993

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			0,8	0,0	22,6	102

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
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
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Apelsīni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
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 :			46,3	48,5	120,4	1 127

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	107,1	159,9	303,2	3302

Sastādīja _____

Apstiprinu _____