

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 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Biezpiena sierīšs | *A07 | 38 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Pankūkas ar biezpienu | *A01,A03,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 46 |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07 | 240 gr. (+/- 10%) | 5,9 | 9,1 | 39,4 | 262 |
| 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 : | | | 34,2 | 80,6 | 73,9 | 1 160 |

| 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 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Sautēti skābie kāposti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 6,0 | 14,5 | 127 |
| Cūkgaļas cepetis | | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5 | 26,4 | 3,4 | 650 |
| Krējums | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 15,0 | 1,3 | 151 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 2,0 | 4,6 | 41 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,0 | 3,1 | 52 |
| Biezpiena saldā masa | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,8 | 16,6 | 9,3 | 237 |
| Sīrupa dzēriens | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 66,9 | 84,8 | 85,1 | 1 650 |

| Launags | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Maizīte | *A01,A03,A07 | 80 gr. (+/- 10%) | 5,6 | 14,9 | 41,4 | 329 |
| Apelsīni | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 1,8 | 0,0 | 16,2 | 76 |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kopā : | | | 7,7 | 14,9 | 72,6 | 466 |

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 350 gr. (+/- 10%) | 26,9 | 72,6 | 74,8 | 1058 |
| Biešu salāti ar mar.gur. | *A03,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 2,1 | 4,2 | 38 |
| Svaigi tomāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 9 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Banāni | *A12 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 0,1 | 21,0 | 91 |
| Greipfrukts | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 0,2 | 6,5 | 31 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Sviests | *A07 | 10 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kopā : | | | 34,2 | 83,5 | 143,1 | 1 461 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

| | Olbalt. | / Tauki | / Oglhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|-------------|
| Kartē | 143,0 | 263,9 | 374,6 | 4737 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____