

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Žavēta gaļa		80 gr. (+/- 10%)	7,1	50,6	0,0	484
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	24,9	165
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
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
<b>Kopā :</b>			<b>35,2</b>	<b>95,2</b>	<b>78,3</b>	<b>1 321</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Auzupārslas ar putukrējumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,3	27,5	27,1	381
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
<b>Kopā :</b>			<b>50,2</b>	<b>129,0</b>	<b>157,3</b>	<b>2 009</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
<b>Kopā :</b>			<b>6,4</b>	<b>14,9</b>	<b>64,0</b>	<b>431</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Kartupeļu sacepums ar gaļu</b>	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	16,0	60,8	38,8	783
<b>Krējums</b>	*A07	50 gr.(+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
<b>Svaigu kāpostu,burkānu salāti</b>		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
<b>Biezpiena saldā masa</b>	*A07	100 gr.(+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
<b>Sīrupa mērce</b>		100 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr.(+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Brokoļi</b>		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
<b>Kopā :</b>			<b>33,2</b>	<b>102,8</b>	<b>105,2</b>	<b>1 512</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / 1

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	124,9	341,9	404,7	5272

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_