

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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 :			39,8	65,2	87,8	1 411

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
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	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,7	4,2	48
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
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 :			60,3	73,2	121,7	1 592

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
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 :			22,6	23,0	64,2	583

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr.(+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
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 :			47,7	33,2	120,2	980

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	170,5	194,6	393,9	4566

Sastādīja _____

Apstiprinu _____