

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
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
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Tunča salāti	*A03,A04,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	2,9	1,3	42
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	3,7	31,0	380
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 :			22,1	45,7	68,7	997

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
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
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
Kopā :			51,7	139,2	111,9	1 928

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.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
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 :			48,3	57,8	118,7	1 424

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	122,9	242,7	321,9	4450

Sastādīja _____

Apstiprinu _____