

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
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	5,1	4,8	33,9	199
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 :			62,6	108,3	92,6	1 616

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Pupiņas ar malto gaļu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	23,4	53,2	38,1	733
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Upēņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,6	0,2	30,7	132
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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 :			46,2	89,3	120,9	1 491

Launags	4	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
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			6,7	14,9	79,0	492

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	120 gr.(+/- 10%)	30,6	11,5	6,8	255
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr.(+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Brokoli		30 gr.(+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
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 :			43,5	30,9	108,9	901

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	159,0	243,4	401,4	4500

Sastādīja _____

Apstiprinu _____