

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	12,0	15,4	0,0	187
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,0	6,2	6,1	105
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	1,0	38
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	4,8	3,4	29,7	353
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,7	0,3	134
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	14,0	58
Kopā :			37,3	68,0	74,0	1 242

Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6,4	11,4	4,2	151
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,9	71
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,2	10,1	24,2	215
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	40,0	27,6	4,1	678
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	10,1	7,9	132
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,0	2,6	90
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	2,5	1,9	3,2	13
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,3	14,8	29,9	346
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	15,0	60
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,1	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	9,3	37
Kopā :			86,7	84,9	134,5	1 894

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	8,9	9,2	54,7	336
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,1	75
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			13,7	10,3	90,0	511

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	4,7	0,6	45,4	206
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,6	20,7	10,6	383
Paprika svaiga		100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	12,4	1,1	121
Brokoli		30 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	0,4	5
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,4	0,1	19,9	86
Greipfrukts		100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,2	5,9	29
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	67
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	14,0	58
Kopā :			49,2	42,5	117,3	1 058

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	186,9	205,7	415,8	4705

Sastādīja _____

Apstiprinu _____