

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	80 gr. (+/- 10%)	8,1	25,3	1,5	266
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			29,9	62,4	65,6	949

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
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,8	18,4	10,1	361
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
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 :			65,9	52,3	121,1	1 241

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			7,7	14,9	72,6	466

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Tefteli	*A01,A07	115 gr.(+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
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
Apelsīni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	0,9	0,0	8,1	38
Banāni	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
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:			23,4	57,7	112,7	1 080

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: 11

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	126.8	187.3	372.0	3736

Sastādīja _____

Apstiprinu _____