

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
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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 :			44,7	89,4	108,0	1 441

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,5	6,5	188
Vārīti rīsi		80 gr. (+/- 10%)	2,1	0,3	20,1	91
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
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
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
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		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			107,5	133,3	115,2	2 116

Launags	3	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	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Šnicele	*A01,A03	50 gr. (+/- 10%)	7,4	23,6	3,9	259
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	150 gr. (+/- 10%)	3,6	8,1	12,6	143
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Greipfrukts		200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,4	13,0	63
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Brokoli		100 gr. (+/- 10%)	3,3	0,2	2,5	26
Kopā :			56,4	72,1	164,5	1 555

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	215,3	309,7	466,6	5604

Sastādīja _____

Apstiprinu _____