

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize *A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests *A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Vistas fileja cepta panēta *A01,A03,A12	100 gr. (+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Vārīti rīsi	200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Piena un krējuma mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,8	17,3	9,9	212
Kīnas kāpostu salāti *A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu	100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Āboli	200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :		43,0	69,3	135,7	1 339

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	43,0	69,3	135,7	1339

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 05.05

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
COPY---Desa žāvēta	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
Kopā :			41,0	76,0	127,5	1361

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A07	310 gr. (+/- 10%)	5,6	8,3	11,9	171
Dārzeņu sautējums ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	33,0	28,4	30,5	701
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kopā :			48,3	63,6	107,6	1437

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Ceptas auzu pārslas ar putukrējumu	*A01,A07	140 gr. (+/- 10%)	5,3	48,6	46,1	643
Kopā :			5,3	48,6	46,1	643

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	31,2	37,3	5,7	682
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Burkānu salāti ar puku kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Kopā :			44,8	66,7	92,9	1354

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	139.4	254.9	374.2	4795

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

25.05.2024 10:51/01

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Kopā :			33,5	54,9	99,2	1 001

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	420 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	12,9	254
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	100 gr. (+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,8	17,3	9,9	212
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kopā :			48,6	55,3	129,4	1 289

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Augļu kokteilis	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,9	0,0	42,8	191
Putukrējums	*A07	35 gr. (+/- 10%)	0,7	9,8	7,9	122
Kopā :			3,6	9,8	50,6	314

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tefteli	*A01,A07	136 gr. (+/- 10%)	22,8	28,0	20,0	551
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Svaigu dārzeņu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	3,0	71
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Kopā :			39,0	66,8	125,5	1 390

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karē	124,7	186,8	404,8	3995

2024.05.08

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
COPY---Desa žāvēta	*A01,A09,A10	70 gr. (+/- 10%)	11,3	31,2	0,0	326
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
Kopā :			37,7	71,3	117,1	1 249

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Aukstā zupa	*A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	4,9	4,5	10,3	61
Dilles		20 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,8	6
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,8	17,3	9,9	212
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Zemenes		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Sulas dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	17,7	77
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Kopā :			44,3	65,3	107,9	1 175

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar klimpām	*A01,A03,A07	400 gr. (+/- 10%)	13,5	15,2	51,9	394
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Kopā :			15,3	15,7	64,5	444

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	31,7	20,9	10,8	542
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Krāsni cepti kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Svaigu dārzeņu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	3,0	71
Kopā :			49,5	66,9	117,8	1 457

APSTIPRINU

MSĢ TSV Jūrmala
vadītājs

03.05.2024 11:58:48

2024. 03. 05

KURMIS-ĒDNĪCA SF872

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	146.8	219.2	407.3	4326

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūrmala
vadītājs



03.01.2024. g.

KURMIS-EDNICA SER72

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	13,3	13,2	2,7	195
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,2	9,0	59,9	356
Kopā :			33,4	42,6	114,3	975

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	300 gr. (+/- 10%)	9,2	10,0	13,7	182
Gaļa ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	30,6	28,4	10,0	608
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
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,5	3,9	64
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kopā :			50,7	50,3	105,5	1 293

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Ābolu sulas uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,8	0,2	40,6	171
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Kopā :			8,4	8,2	49,6	303

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Kopā :			44,1	70,6	129,1	1 472

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	136,7	171,7	398,5	4043

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024.05.07

03.05.2024 11:59:05

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa doktora	*A06,A10,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,0	15,5	0,0	180
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,2	9,0	59,9	356
Kopā :			35,9	55,6	111,3	1 082

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	331
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sulas dzēriens		300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Kopā :			46,3	65,5	144,9	1 375

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	82,2	121,1	256,2	2457

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vairājs

2024 05 01

03.05.2024 12:05:46