

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	50 gr. (+/- 10%)	5,1	15,8	0,9	166
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	30 gr. (+/- 10%)	1,1	1,7	2,6	30
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,4	4,2	19,2	131
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			29,5	53,3	50,7	807

Pusdienas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,6	7,3	19,1	178
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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Zaļie salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	0,4	2,1	14
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Zemeņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	30,4	130
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			54,3	49,3	129,3	1 366

Launags	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			11,6	10,7	64,6	405

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	4,9	29
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			22,4	65,9	98,5	1 089

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	117,8	179,2	343,2	3667

Sastādīja _____

Apstiprinu _____