

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
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
Tunča salāti	*A03,A04,A10	30 gr. (+/- 10%)	2,1	3,1	1,3	50
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
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 ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
<b>Kopā :</b>			<b>29,0</b>	<b>51,8</b>	<b>51,4</b>	<b>805</b>

Pusdienas	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	1,6	13,1	77
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,3	1,3	9
Zemeņu ķīselis		150 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	22,6	93
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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
<b>Kopā :</b>			<b>44,5</b>	<b>107,3</b>	<b>107,5</b>	<b>1 578</b>

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>22,5</b>	<b>22,9</b>	<b>45,9</b>	<b>508</b>

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	130 gr. (+/- 10%)	33,1	12,5	7,4	276
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
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
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
<b>Kopā :</b>			<b>48,5</b>	<b>48,9</b>	<b>123,1</b>	<b>1 133</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	144,5	230,9	327,8	<b>4024</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_