

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Desa salami | *A01,A09,A10 | 40 gr. (+/- 10%) | 6,5 | 17,8 | 0,0 | 186 |
| 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 |
| 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 |
| Kopā : | | | 27,0 | 55,4 | 50,0 | 813 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Rosolņiks | *A01,A03,A06,A07,A09,A10 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,7 | 11,0 | 8,0 | 162 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 4,0 | 0,0 | 29,6 | 140 |
| Vistas kotlete rīvmaizē | *A01,A03 | 140 gr. (+/- 10%) | 34,6 | 18,7 | 19,5 | 389 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 8,7 | 5,3 | 107 |
| 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 |
| Kopā : | | | 54,3 | 43,9 | 115,0 | 1 086 |

| Vakariņas | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Plovs | | 250 gr. (+/- 10%) | 28,9 | 30,6 | 37,6 | 705 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Puravu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 30 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 1,6 | 2,5 | 29 |
| Banāni | *A12 | 150 gr. (+/- 10%) | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 136 |
| 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 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 35,6 | 48,0 | 99,2 | 1 139 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 116,8 | 147,3 | 264,2 | 3038 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____