

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	2,8	4,9	0,0	56
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,7	1,4	105
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,7	15,0	0,0	182
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	29,3	122
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	14,7	60
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,4	0,3	131
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,0	0,8	12,0	64
Kopā :			23,7	42,8	58,0	725

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	14,3	20,5	11,1	293
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,5	5,0	23,1	149
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	66,3	64,2	5,3	864
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	1,6	15,9	6,7	182
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,0	6,4	1,4	70
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,3	2,8	1,9	39
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,0	0,8	12,0	64
Upēņu dzēr.		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	6,6	28
Kopā :			93,5	117,6	84,4	1 785

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	5,0	4,4	26,7	162
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,0	0,8	12,0	64
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,2	0,1	66
Kopā :			7,1	12,3	38,8	292

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	3,7	0,0	27,1	128
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	17,2	76,6	3,6	780
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	0,7	3,6	6,5	64
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,6	3,8	4,8	55
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	1,9	0,1	26,2	113
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,2	0,1	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	2,0	0,8	12,0	64
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,1	29
Kopā :			26,2	92,0	87,3	1 300

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	150,5	264,8	268,6	4102

Sastādīja _____

Apstiprinu _____