

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	1,6	133
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	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
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Kopā :			30,6	49,8	83,3	912

Pusdienas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Plūmju ķīselis	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,6	0,0	48,9	202
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 :			51,6	110,9	184,0	1933

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			22,1	22,9	54,6	537

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	38,1	18,4	11,2	367
Seleriju salāti	*A09	30 gr. (+/- 10%)	0,0	3,0	0,0	28
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
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
Kopā :			50,3	34,4	113,8	978

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	154,7	218,2	435,8	4360

Sastādīja _____

Apstiprinu _____