

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	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,6	19,0	121
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	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			31,8	56,1	86,5	989

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			56,2	61,8	96,3	1356

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Kopā :			9,1	18,9	63,6	468

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	300 gr. (+/- 10%)	23,1	62,4	64,0	908
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
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 :			30,1	77,0	137,2	1363

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	127,2	213,8	383,6	4176

Sastādīja _____

Apstiprinu _____