

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
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
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
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		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>45,2</b>	<b>80,1</b>	<b>108,6</b>	<b>1 343</b>

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	5,2	9,8	11,6	159
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Plūmju ķīselis	*A12	50 gr. (+/- 10%)	1,5	0,0	34,0	142
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>99,3</b>	<b>119,6</b>	<b>139,5</b>	<b>2 048</b>

Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>13,7</b>	<b>11,5</b>	<b>73,5</b>	<b>448</b>

Vakariņas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
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
Paprika svaiga		100 gr. (+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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
<b>Kopā :</b>			<b>38,5</b>	<b>102,3</b>	<b>152,6</b>	<b>1 691</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	196,7	313,4	474,2	<b>5530</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_