

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sardeles	*A06	50 gr. (+/- 10%)	5,1	15,8	0,9	166
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	80 gr. (+/- 10%)	2,0	3,0	13,3	88
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
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 :			30,0	57,2	47,8	833

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	6,8	11,6	11,2	182
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Karbonāde cepta 0,1	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,0	21,5	13,9	357
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Putukrējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	14,0	11,3	175
Rabarberu ķīselis		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	27,1	111
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 :			43,3	54,2	130,6	1 195

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas ragu	*A01	375 gr. (+/- 10%)	67,8	38,0	8,6	667
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,4	1,8	0,7	22
Zemenes		150 gr. (+/- 10%)	1,2	0,6	9,4	48
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
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			79,6	74,5	97,8	1 411

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	153.0	185.9	276.2	3438

Sastādīja _____

Apstiprinu _____