

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1	Svars					Uzturvērtības porcijā			
								Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Sardeles	*A06	50 gr. (+/- 10%)	5,1	15,8	0,9	166					
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	50 gr. (+/- 10%)	5,2	7,5	0,9	92					
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110					
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					
Kopā :			30,8	60,8	59,7	916					

Pusdienas		3	Svars					Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	200 gr. (+/- 10%)	6,7	11,0	8,0	162					
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114					
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166					
Karbonāde cepta 0,1	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,0	21,5	13,9	357					
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107					
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8					
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38					
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	0,4	1,8	0,7	22					
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121					
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66					
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 :			49,2	56,5	141,1	1 280					

Vakariņas	5	Svars					Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.						
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332				
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638				
Zaļie salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,4	5,9	1,8	69				
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8				
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		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31				
Kopā :			44,2	58,9	98,6	1 291				

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

11

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	124,2	176,2	299,4	3488

Sastādīja _____

Apstiprinu _____