

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 ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106				
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	2,8	4,3	51				
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64				
Kopā :			30,4	55,4	64,2	881				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Svaigu kāpostu zupa	*A01,A03,A07	420 gr. (+/- 10%)	15,8	28,6	20,1	467				
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332				
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193				
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864				
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43				
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52				
Banānu krems	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4,3	18,4	33,0	314				
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132				
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 :			65,6	161,9	186,8	2 538				
Launags		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263				
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102				
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100				
Kopā :			13,7	10,9	77,1	466				
Vakariņas		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140				
Tefteli	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565				
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34				
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86				
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136				
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 :			25,8	63,6	117,0	1 159				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,5	291,9	445,1	5043

Sastādīja _____

Apstiprinu _____