

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		1	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129				
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				
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63				
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,1	3,2	23,6	135				
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 :			35,0	52,2	65,3	880				
Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176				
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97				
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70				
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				
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41				
Banānu krems	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4,3	18,4	33,0	314				
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 :			58,5	75,0	117,8	1 574				
Launags		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253				
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85				
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100				
Kopā :			12,0	11,3	72,3	438				
Vakariņas		4	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332				
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				
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52				
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136				
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66				
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64				
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100				
Kopā :			41,8	53,6	139,2	1 215				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	147,4	192,1	394,6	4108

Sastādīja _____

Apstiprinu _____