

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
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				
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	3,5	5,2	2,2	84				
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132				
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 :			33,9	52,8	66,2	899				

Pusdienas		2	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,8	9,9	202				
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				
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853				
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107				
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38				
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52				
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245				
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62				
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20				
Marinēti ķirbji		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21				
Kopā :			87,5	111,3	130,8	1 881				

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				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140	
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	50 gr. (+/- 10%)	9,0	6,1	4,9	113	
Šnicele	*A01,A03	70 gr. (+/- 10%)	10,3	33,1	5,5	362	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107	
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105	
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136	
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	
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66	
Kopā :			34,1	64,4	115,3	1 194	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	169,2	239,4	389,5	4439

Sastādīja _____

Apstiprinu _____