

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	8,8	19,1	2,6	212
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
Silķe	*A04	30 gr. (+/- 10%)	5,3	5,8	0,0	74
Sausās brokastis ar pienu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,2	5,1	22,9	157
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 :			37,6	63,9	67,0	993

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	25,9	18,9	36,5	438
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			90,8	86,0	165,7	1 822

Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			9,0	9,6	56,7	355

Vakariņas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	6,0	0,7	60
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			33,9	91,1	121,5	1 449

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	171,3	250,7	410,9	4619

Sastādīja _____

Apstiprinu _____