

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	6,6	14,3	1,9	159
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Omlete	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,2	7,5	0,9	92
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			33,3	55,2	66,3	898

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,8	9,9	202
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Zalie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Rabarberu mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	33,4	140
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 :			44,0	121,0	145,5	1 863

Launags	5	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			19,6	22,0	45,0	483

Vakariņas	6	Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Cepta cūkgaļa	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,2	18,7	10,7	319
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
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 :			39,0	49,9	108,1	1 053

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	135,8	248,2	364,9	4297

Sastādīja _____

Apstiprinu _____