

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	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				
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63				
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132				
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30				
Kopā :			32,8	52,7	56,0	839				
Pusdienas		3	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	6,7	10,9	5,2	151				
Kartupeļi	*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				
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638				
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	2,3	52				
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43				
Banānu krems	*A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	4,3	18,4	33,0	314				
Rabarberu mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	33,4	140				
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 :			53,0	75,7	148,8	1 694				
Launags		6	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		7	Svars				Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228				
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	24,7	13,4	13,9	278				
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151				
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				
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 ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64				
Kopā :			37,4	47,6	132,8	1 123				

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	137,0	187,0	414,8	4122

Sastādīja _____

Apstiprinu _____