

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
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
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	3,5	5,2	2,2	84
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	120 gr. (+/- 10%)	5,1	3,7	31,0	380
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		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
Kopā :			34,7	65,0	66,8	1 213

Pusdienas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,3	9,4	18,5	200
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zalie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,4	1,3	8
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Rabarberu krēms	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	14,1	22,3	231
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 :			105,1	121,4	142,1	2 070

Launags	6	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
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
Kopā :			13,5	10,8	84,8	490

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140	
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107	
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6	
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36	
Zemenes		150 gr. (+/- 10%)	1,2	0,6	9,4	48	
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	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30	
Kopā :			30,3	85,2	86,7	1 241	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus					
		Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē		183,7	282,4	380,4	5014

Sastādīja _____ Apstiprinu _____