

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

 Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07	15 gr.(+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Siers	*A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Žavēta gaļa		70 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr.(+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Kopā :			22,9	36,0	95,1	798

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
COPY---Spinātu biezenzupa		300 gr.(+/- 10%)	3,5	6,8	10,8	118
Gaļa ar dārzeņiem	*A01	200 gr.(+/- 10%)	30,6	28,4	10,0	608
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
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr.(+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
---Biešu salāti ar ķimenēm		80 gr.(+/- 10%)	1,1	1,7	7,7	51
Rudzu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Sulas dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,7	0,2	17,7	77
Kopā :			47,0	47,4	119,2	1 287

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Ļuļa-kebab		130 gr.(+/- 10%)	24,9	24,5	1,0	486
Krāsni cepti kartupeli	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	3,9	12,0	28,9	248
Griķi	*A07	75 gr.(+/- 10%)	2,4	1,5	12,3	72
Burkānu salāti ar saulespņķu sēklām	*A12	80 gr.(+/- 10%)	0,9	4,0	5,2	66
COPY---Svaigu kāpostu salāti		100 gr.(+/- 10%)	2,0	5,6	6,0	86
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Sviests	*A07	15 gr.(+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Plānās pankūkas ar iev.	*A01,A03,A07	110 gr.(+/- 10%)	4,6	4,9	36,5	209
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,4	8,7	5,0	106
Kopā :			42,5	72,6	122,7	1 484

 *iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartiņi	112,3	155,9	337,1	3568

 APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 03. 10

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07 15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Siera salāti	*A03,A07,A10 120 gr. (+/- 10%)	10,1	25,2	4,9	288
Desa žāvēta	*A01,A06,A09,A11 50 gr. (+/- 10%)	7,9	13,0	0,0	149
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07 230 gr. (+/- 10%)	7,4	7,2	51,6	300
Kopā :		29,4	57,1	95,1	1 015

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Frikadeļu zupa	*A01,A03,A07 280 gr. (+/- 10%)	7,4	6,7	9,0	165
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12 100 gr. (+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Biešu salāti	80 gr. (+/- 10%)	1,2	1,7	8,0	52
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10 100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Kartupeli	*A01,A03,A07 100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Citronu dzēriens	*A12 250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Piena un krējuma mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,0	106
Kopā :		47,7	33,7	106,0	971

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Gulašs	*A01,A07 200 gr. (+/- 10%)	29,9	31,4	7,0	618
Krāsni cepti kartupeli	*A01,A03,A07 150 gr. (+/- 10%)	3,9	12,0	28,9	248
Griķi	*A07 75 gr. (+/- 10%)	2,4	1,5	12,3	72
Mar. gurķu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10 100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Piena un krējuma mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,0	106
Sviests	*A07 15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Bumbieri	150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,5	14,3	63
Cepumi	*A01 50 gr. (+/- 10%)	3,5	7,3	35,0	221
Kopā :		48,3	78,8	136,7	1 643

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Kartiņš	125,4	169,6	337,9	3629

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

20 24. 03. 2024 10:14:27

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07 15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
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
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07 280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
Kopā :		30,9	47,1	104,4	968

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Svaigu kāpostu zupa ar papriku	*A01,A03,A07 300 gr. (+/- 10%)	5,4	8,8	8,5	162
Sīpolu klopsis	*A01,A07 220 gr. (+/- 10%)	23,6	58,7	11,2	685
Vāriņi makaroni	*A01 150 gr. (+/- 10%)	5,9	8,2	38,9	249
Griķi	*A07 75 gr. (+/- 10%)	2,4	1,5	12,3	72
COPY---Balto redīsu salāti	80 gr. (+/- 10%)	1,2	4,9	2,8	62
Svaigu kāpostu,burkānu salāti	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	17,7	77
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kopā :		44,2	87,0	123,5	1 505

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vāriņi cīsiņi	*A03,A06,A09,A10 150 gr. (+/- 10%)	16,5	35,8	4,8	398
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07 300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
COPY---Svaigu kāpostu salāti	100 gr. (+/- 10%)	2,0	5,6	6,0	86
Zaļie zirņi	20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	1,9	50
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Sviests	*A07 15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tomātu mērce	20 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	1,0	4
Banāni	*A12 200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :		30,5	58,7	109,7	1 118

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Karte	105,6	192,8	337,6	3591

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 03. 10

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Omlete	*A03,A07 100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Siers	*A07 50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Prosas biezputra	*A07 225 gr. (+/- 10%)	5,1	6,1	37,0	222
Kopā :		31,5	51,5	77,6	902

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Soļanka ar gaļu	*A01,A03,A06,A07,A09,A10 320 gr. (+/- 10%)	8,8	11,2	12,8	229
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07 150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Kartupeli	*A01,A03,A07 80 gr. (+/- 10%)	1,6	0,0	11,8	56
Vārīti makaroni	*A01 150 gr. (+/- 10%)	5,9	8,2	38,9	249
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12 80 gr. (+/- 10%)	1,2	6,4	5,0	84
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10 100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Piena un krējuma mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,0	106
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	17,7	77
Kopā :		53,0	59,8	133,2	1 341

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kartupeļu sacepums ar gaļu	*A01,A03,A07 300 gr. (+/- 10%)	22,2	36,8	38,8	690
MĒRCE ŠAMPINJONU	*A01,A07 100 gr. (+/- 10%)	2,0	20,1	8,6	227
COPY---Skābu kāpostu salāti ar burkāniem	100 gr. (+/- 10%)	1,0	19,2	3,4	201
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kakao krems	*A07 100 gr. (+/- 10%)	4,1	15,6	23,9	252
Kīselis ar plūmiem	100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	15,8	63
Kopā :		31,5	106,7	118,4	1 678

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Kartē	116,0	218,1	329,1	3920

APSTIPRINU
MSG TSV Jārmala
vadītājs

2024.03.10
02.10.2024.1144-38

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12 215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07 50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Žavēta gaļa	*A01,A07 70 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07 230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Kopā :		22,9	39,6	95,2	831

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
COPY---Škelto zirņu zupa	*A07 300 gr. (+/- 10%)	9,9	3,7	27,0	169
Karbonāde franču gaume	*A07 200 gr. (+/- 10%)	28,1	55,9	5,4	661
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
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10 80 gr. (+/- 10%)	1,0	3,3	6,8	61
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10 100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Sulas dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,7	0,2	17,7	77
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Rudzu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Piena un krējuma mērce	*A01,A07 50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,0	106
Kopā :		54,7	86,2	139,5	1 573

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Maltās gaļas mērce	*A01,A07 200 gr. (+/- 10%)	31,2	37,3	5,7	682
Kartupeli	*A01,A03,A07 150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Griķi	*A07 75 gr. (+/- 10%)	2,4	1,5	12,3	72
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07 100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
COPY---Zaļie zirn.	20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,1	1,9	50
Sviests	*A07 20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :		38,7	58,0	63,7	1 182

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartiē	116,3	183,8	298,4	3586

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024 03 10

02.10.2024 11:44:42