

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
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
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr.(+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Siers	*A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Vārīta ola	*A03,A10	70 gr.(+/- 10%)	6,3	13,8	1,4	155
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Svaigi gurķi		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Svaigi tomāti		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Kopā :			29,8	54,0	98,6	997

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	320 gr.(+/- 10%)	8,2	15,6	11,0	254
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	100 gr.(+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr.(+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti rīsi		120 gr.(+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	80 gr.(+/- 10%)	1,1	6,0	4,7	78
Salāti sv.kāpostu-lapu		80 gr.(+/- 10%)	1,2	8,0	4,4	98
Citronu dzēriens	*A12	250 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			46,8	47,1	111,3	1101

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tefteli	*A01	130 gr.(+/- 10%)	27,8	24,3	5,5	526
Vārīti makaroni	*A01	120 gr.(+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Griķi	*A07	120 gr.(+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	80 gr.(+/- 10%)	1,2	4,5	3,7	66
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	80 gr.(+/- 10%)	3,0	4,0	3,8	66
Mērce sarkanā	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	0,9	6,1	5,1	80
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Rauga pankūkas	*A01,A03,A07	180 gr.(+/- 10%)	12,6	16,4	62,9	451
Kopā :			58,0	65,2	171,9	1666

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karē	134,6	166,4	381,9	3764

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūrmala
vadītājs2024.11.13. 

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
Kukurūzas biežputra ar iev.	230 gr. (+/- 10%)	5,1	6,1	39,0	230
Siera salāti *A03,A07,A10	120 gr. (+/- 10%)	13,0	27,1	3,5	311
Žavēta gaļa	70 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Maize dažāda *A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Sviests *A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :		22,5	49,0	82,5	858

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Borčš *A07	320 gr. (+/- 10%)	9,0	19,6	16,1	314
Kurzemes strogonovs *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Kartupeļi *A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vāriti makaroni *A01	120 gr. (+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Kīnas kāposti ar kukurūzu *A03,A10	80 gr. (+/- 10%)	3,6	4,0	8,9	89
Salāti bietes ar ķiplokiem	80 gr. (+/- 10%)	1,1	4,9	6,9	76
Maize dažāda *A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Ābolu dzēriens	200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Kopā :		53,2	70,9	133,5	1 589

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kartupeļu sacepums ar gaļu *A01,A03,A07	400 gr. (+/- 10%)	28,8	40,7	43,8	811
Sv.kāposti ar sv.gurķi *A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,4	8,0	5,0	99
Zaļie zirņi	20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	4,8	125
Mērce šampinjonu *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,0	10,1	4,3	114
Sviests *A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Apelsīni *A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :		33,8	73,4	89,4	1 417

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Karte	109,4	193,3	305,4	3864

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 11. 11

13.11.2024 09:31:18

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
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	230 gr. (+/- 10%)	7,7	8,8	57,9	341
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta		50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Kopā :			32,0	62,2	97,9	1 075

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Vistas gaļas buljona zupa ar makaroniem	*A01,A07	320 gr. (+/- 10%)	12,9	12,0	18,7	237
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A03,A10	80 gr. (+/- 10%)	0,9	4,0	5,3	65
Lapu salāti	*A07	80 gr. (+/- 10%)	1,3	3,0	1,8	40
Maize dažāda	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Apelsīnu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	12,4	51
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			53,1	45,4	130,7	1 160

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Mednieku desinas	*A01,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kartupeļu biezputra	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Sautēti skābie kāposti		150 gr. (+/- 10%)	2,2	9,0	21,8	190
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Saldais biezpiena masa	*A07	200 gr. (+/- 10%)	12,5	23,8	31,8	399
Kopā :			25,9	39,5	139,4	1 023

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Karte	111,0	147,0	368,1	3258

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūmaļa
vadītājs

2024. 11. 11.

13.11.2024 09:31:23

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
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr.(+/- 10%)	8,4	8,8	55,6	334
Siers	*A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Aknu desa		50 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :			24,6	39,9	95,6	835

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Zupa rosolņiks ar gaļu	*A01,A07	320 gr.(+/- 10%)	8,6	14,6	14,3	260
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr.(+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Griķi	*A07	120 gr.(+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Burkānu salāti ar saulespņķu sēklām	*A12	100 gr.(+/- 10%)	1,2	5,0	6,5	82
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	80 gr.(+/- 10%)	3,0	4,0	3,8	66
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Ābolu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Kopā :			57,8	57,9	126,9	1 321

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr.(+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Marinēts gurķis		30 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,7	4
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	80 gr.(+/- 10%)	1,6	2,1	7,9	58
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Mērce tomātu		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Kopā :			43,3	50,4	128,0	1 279

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	125,7	148,2	350,5	3435

APSTIPRINU
MISĢ TSV Jūrmala
vadītājs

2024.12.11