

## 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	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
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
Desa doktora	*A06,A10,A11	70 gr. (+/- 10%)	9,0	15,5	0,0	180
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
<b>Kopā :</b>			<b>33,7</b>	<b>55,7</b>	<b>107,9</b>	<b>1 061</b>

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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	29,9	31,4	7,0	618
Kartupeļi	*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
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sulas dzēriens		300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
<b>Kopā :</b>			<b>50,5</b>	<b>67,7</b>	<b>143,4</b>	<b>1 602</b>

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
KEKS	*A01,A03,A07,A12	100 gr. (+/- 10%)	10,1	5,1	80,8	375
<b>Kopā :</b>			<b>10,4</b>	<b>5,1</b>	<b>95,8</b>	<b>437</b>

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	31,2	37,3	5,7	682
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Skābu kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,1	5,0	8,4	90
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
<b>Kopā :</b>			<b>44,7</b>	<b>50,1</b>	<b>102,4</b>	<b>1 244</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	139,3	178,6	449,5	4344

 APSTIPRINU  
MSG TSV Jūrmala  
vadītājs

2022. 18.09

19.04.2024 H:18:22

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	50 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
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		70 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr.(+/- 10%)	9,2	9,0	59,9	356
<b>Kopā :</b>		<b>27,0</b>	<b>40,0</b>	<b>111,3</b>	<b>902</b>	

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Frikadeļu zupa	*A01,A03,A07	330 gr.(+/- 10%)	7,6	7,3	10,7	179
Lūļa-kebab		150 gr.(+/- 10%)	28,8	28,3	1,2	561
Tomātu mērce		75 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	3,8	15
Vārīti rīsi		100 gr.(+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	3,9	12,0	28,9	248
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr.(+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Svairi tomāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Svaigu gurķu salāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Bumbieri		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Citronu dzēriens	*A12	250 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
<b>Kopā :</b>		<b>48,3</b>	<b>53,2</b>	<b>123,6</b>	<b>1 393</b>	

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rīsi ar putukrējumu	*A07	150 gr.(+/- 10%)	4,9	14,5	49,0	346
Ķīselis ābolu		200 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	30,4	124
<b>Kopā :</b>		<b>5,0</b>	<b>14,5</b>	<b>79,4</b>	<b>470</b>	

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
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
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr.(+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Griki	*A07	100 gr.(+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Skābu kāpostu salāti ar eļļu		100 gr.(+/- 10%)	1,1	5,0	8,4	90
<b>Kopā :</b>		<b>47,4</b>	<b>51,6</b>	<b>118,2</b>	<b>1 144</b>	

APSTIPRINU  
MSĢ TSV Jūrmala  
vadītājs

19.04.2024 11:53:06

KURMIS-EDNICA SE872

Page 1 of 2

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	127,8	159,3	432,5	3909

APSTIPRINU  
MSĢ TSV Jūrmala  
Vadītājs

2024.18/04



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	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Biezpiena sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
<b>Kopā :</b>			<b>35,1</b>	<b>54,8</b>	<b>108,5</b>	<b>1 043</b>

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	310 gr. (+/- 10%)	11,2	12,5	15,9	271
Gaļa ar dārzeņiem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	30,6	28,4	10,0	608
Kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
MĒRCE ŠAMPIŅONU	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	20,1	8,6	227
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sulas dzēriens		300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
<b>Kopā :</b>			<b>61,8</b>	<b>75,4</b>	<b>176,1</b>	<b>1 895</b>

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Maizes zupa ar putukrējumu	*A01,A07,A12	285 gr. (+/- 10%)	7,7	6,8	92,7	462
<b>Kopā :</b>			<b>7,7</b>	<b>6,8</b>	<b>92,7</b>	<b>462</b>

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
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
Kotlete	*A01	138 gr. (+/- 10%)	28,7	23,4	11,7	546
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,9	12,0	28,9	248
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Skābu kāpostu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	1,1	5,0	8,4	90
<b>Kopā :</b>			<b>44,5</b>	<b>75,1</b>	<b>117,5</b>	<b>1 527</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/	Tauki	/	Ogļhidr.	/	Kcal.
Kartē	149,1		212,1		494,8		4927

APSTIPRINU  
MSG TSV Jūma  
vadītājs

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	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
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		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
<b>Kopā :</b>			<b>24,7</b>	<b>40,1</b>	<b>107,9</b>	<b>881</b>

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābu kāpostu zupa	*A01,A07	310 gr. (+/- 10%)	4,7	7,9	9,5	152
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	100 gr. (+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Tomātu mērce		75 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	3,8	15
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Vīnogas	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,2	0,0	30,0	128
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
<b>Kopā :</b>			<b>41,4</b>	<b>50,6</b>	<b>129,1</b>	<b>1 170</b>

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Ābolu plācmaize	*A01,A03,A07	180 gr. (+/- 10%)	9,3	10,0	76,9	438
<b>Kopā :</b>			<b>9,6</b>	<b>10,1</b>	<b>91,9</b>	<b>500</b>

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Tīrkultūra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
<b>Kopā :</b>			<b>51,3</b>	<b>62,4</b>	<b>141,0</b>	<b>1 364</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	127,0	163,2	469,9	3915

APSTIPRINĀ

MSG TSV Jūrmala  
vairiņš

19.04.2024 11:19:49

20 24 18 09

KURMIS-EDNICA SF872

Page 1 of 1

## 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	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Biezpiens ar krējumu	*A07	65 gr. (+/- 10%)	8,4	9,0	1,8	129
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
<b>Kopā :</b>			<b>36,4</b>	<b>53,5</b>	<b>99,5</b>	<b>1 008</b>

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Soļanka ar gaļu	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	310 gr. (+/- 10%)	8,5	8,2	12,5	199
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	29,9	31,4	7,0	618
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Svaigu dārzeņu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	3,0	71
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Sulas dzēriens		300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Rudzu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
<b>Kopā :</b>			<b>51,2</b>	<b>70,8</b>	<b>125,1</b>	<b>1 606</b>

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Cepumi	*A01	100 gr. (+/- 10%)	7,1	14,7	70,1	441
<b>Kopā :</b>			<b>10,6</b>	<b>18,8</b>	<b>92,3</b>	<b>580</b>

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	31,7	20,9	10,8	542
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
<b>Kopā :</b>			<b>52,5</b>	<b>73,9</b>	<b>126,1</b>	<b>1 582</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	150,7	217,0	443,0	4776

ARSTIPRINI

MSG TSV Jūrmala  
vadītājs

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	50 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
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
COPY---Desa žāvēta	*A01,A09,A10	70 gr. (+/- 10%)	11,3	31,2	0,0	326
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
<b>Kopā :</b>			<b>37,7</b>	<b>71,3</b>	<b>117,1</b>	<b>1 249</b>

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,8	17,3	9,9	212
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Vīnogas	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,2	0,0	30,0	128
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
<b>Kopā :</b>			<b>52,7</b>	<b>79,2</b>	<b>152,3</b>	<b>1 548</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	90,4	150,5	269,5	2797

APSTIPRINU  
MSG TSV Jūmalas  
vadītājs

2024. 04-27

