

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābēnu zupa ar gaļu *A01,A03,A07	310 gr. (+/- 10%)	11,2	12,5	15,9	271
Karbonāde cepta *A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Sinepes *A10	20 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Griķi *A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Vārīti rīsi	100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Tomātu mērce	75 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	3,8	15
Kīnas kāpostu salāti *A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,8	6,0	4,6	91
Burkānu salāti ar mārutkiem *A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Sulas dzēriens	300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Āboli	200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Rudzu maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1,7	0,2	10,4	65
Kopā :		58,6	50,2	145,4	1 362

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
Cepumi *A01	100 gr. (+/- 10%)	7,1	14,7	70,1	441
Makaroni ar gaļu *A01	350 gr. (+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Mar. gurķu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu	100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Tīrkultūra *A07	150 gr. (+/- 10%)	4,9	5,6	5,8	10
Kopā :		52,6	73,8	182,2	1 675

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	111,2	124,0	327,6	3038

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 20. 06

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
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
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 žāvēta	*A01,A06,A09,A11 70 gr. (+/- 10%)	11,1	18,2	0,0	209
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07 280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
Kopā :		37,5	58,3	117,1	1 132

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Frikadeļu zupa	*A01,A03,A07 330 gr. (+/- 10%)	7,6	7,3	10,7	179
Šnicele	*A01,A03 138 gr. (+/- 10%)	31,7	20,9	10,8	542
Piena un krējuma mērce	*A01,A07 75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
Vārīti makaroni	*A01 100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Krāsni cepti kartupeli	*A01,A03,A07 100 gr. (+/- 10%)	2,6	8,0	19,2	166
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07 100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Svaigu kāpostu,burkānu salāti	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Citronu dzēriens	*A12 250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Apelsīni	*A12 200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kviešu maize	*A01 25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Kopā :		54,9	63,7	129,4	1 542

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
Strogonovs	*A01 150 gr. (+/- 10%)	29,7	18,4	6,9	496
Griķi	*A07 200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Kartupeli	*A01,A03,A07 200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Svaigu dārzeņu salāti	100 gr. (+/- 10%)	2,4	5,1	3,0	71
Redīsu salāti ar krējumu	*A07 100 gr. (+/- 10%)	1,4	4,5	3,9	64
Biezpiena saldā masa	*A07 160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,7	379
Kopā :		68,8	74,5	152,1	1 767

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	161,2	196,4	398,7	4441

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūrmala
vadītājs

2024.06.06

20.06.2024 10:48:28

KURMIS-ĒDNĪCA SF872

Page 1 of 1

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	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
Kopā :		22,9	39,6	95,2	831

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
Plovs	350 gr. (+/- 10%)	34,3	38,9	52,3	887
Mar. gurķu salāti	50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu	100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Tīrkultūra *A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	3,7	3,9	7
Sulas dzēriens	300 gr. (+/- 10%)	1,1	0,4	26,5	115
Banāni *A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kviešu maize *A01	25 gr. (+/- 10%)	1,9	0,5	12,6	50
Kopā :		53,4	72,1	154,0	1 652

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
Raugu pankūkas ar iev. *A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	12,8	30,3	89,1	686
Sviests *A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kotlete *A01	138 gr. (+/- 10%)	28,7	23,4	11,7	546
Griķi *A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Krāsni cepti kartupeļi *A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	331
Piena un krējuma mērce *A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,8	17,3	9,9	212
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
Kopā :		63,6	120,1	220,6	2 407

 *Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	139,8	231,8	469,8	4889

 APSTIPRINU
MSQ TSV Jūrmala
vadītājs

 2024.06.20
20.06.2024.10:48:49

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olībalt.	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
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Biezpiens ar krējumu	*A07	65 gr. (+/- 10%)	8,4	9,0	1,8	129
Prosas biezputra	*A07	225 gr. (+/- 10%)	5,1	6,1	37,0	222
Kopā :			34,6	50,5	80,0	895

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Aukstā zupa	*A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	4,9	4,5	10,3	61
Dilles		20 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,8	6
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
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
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
Burkānu salāti ar puku kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kopā :			41,4	63,9	89,5	1 081

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olībalt.	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
Tefteli	*A01,A07	136 gr. (+/- 10%)	22,8	28,0	20,0	551
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	331
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,1	9,9	65
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Kopā :			53,1	86,0	211,6	2 294

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olībalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Karstē	129,1	200,4	381,1	4270

APSTIPRINU
NISQ TSV Jūrmala
vadītājs20.06.2024 10:49:13
2024-2026

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
Desa žāvēta	*A01,A06,A09,A11	70 gr. (+/- 10%)	11,1	18,2	0,0	209
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,2	9,0	59,9	356
Kopā :			36,2	57,7	98,7	1 060

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	100 gr. (+/- 10%)	25,5	9,6	5,7	213
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Piena un krējuma mērce	*A01,A07	75 gr. (+/- 10%)	2,1	13,0	7,4	159
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
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Biezpiena sierīņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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
Kopā :			38,5	48,1	127,6	1 110

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	74,8	105,9	226,3	2170

APSTIPRINU
NSQ TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 06. 20

20.06.2024 10:49:36