

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā <small>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.</small>			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	1,6	133
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,6	19,0	121
Biezpiens ar krējumu	*A07	30 gr. (+/- 10%)	3,7	4,4	0,8	61
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			27,8	47,1	48,0	728
Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā <small>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.</small>			
Kīrbju krēmzupa	*A01,A03,A07	500 gr. (+/- 10%)	10,0	6,5	22,3	193
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
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Ābolu dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	10,6	46
Kopā :			89,8	102,6	123,7	1 791
Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā <small>Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.</small>			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Arbūzs		400 gr. (+/- 10%)	2,8	0,8	35,2	159
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		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
Kopā :			32,0	78,3	111,7	1 293

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	149,6	228,0	283,4	3812

Sastādīja _____

Apstiprinu _____