

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri	Ogļhidr.	Kcal.	
Desa doktora	*A06,A10,A11	40 gr. (+/- 10%)	5,1	8,9	0,0	103
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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 :			31,9	48,8	76,3	886

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri	Ogļhidr.	Kcal.	
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Rabarberu krēms	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	14,1	22,3	231
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			51,7	50,9	125,3	1 180

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri	Ogļhidr.	Kcal.	
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Kopā :			32,3	100,5	112,4	1 504

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauri	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	115,9	200,2	313,9	3570

Sastādīja _____

Apstiprinu _____