

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
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
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
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
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			29,2	45,9	81,7	871

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,8	9,9	202
Pupiņas ar malto galu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Brokoļi		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			43,3	90,9	100,3	1 411

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Nektarīns	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	18,0	80
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
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Kopā :			41,5	47,4	86,3	1 140

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	114,0	184,2	268,3	3422

Sastādīja _____

Apstiprinu _____