

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
Omlete	*A03,A07	40 gr. (+/- 10%)	4,2	6,0	0,7	74
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,6	19,0	121
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			33,3	52,3	78,9	934

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Karbonāde cepta 0,1	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,0	21,5	13,9	357
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
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121
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
Upenu dzēr.		100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	6,8	29
Kopā :			43,0	55,6	131,1	1 233

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		300 gr. (+/- 10%)	34,6	36,7	45,2	846
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Nektarīns	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	18,0	80
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		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			40,4	49,3	106,3	1 233

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	116,8	157,1	316,4	3380

Sastādīja _____

Apstiprinu _____