

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Sardeles	*A06	50 gr. (+/- 10%)	5,1	15,8	0,9	166
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	24,9	165
Rudzu maize	*A01	20 gr. (+/- 10%)	1,4	0,2	8,3	52
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			27,6	53,8	56,4	836

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
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
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
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Kopā :			96,5	112,0	97,1	1 826

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
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
Kopā :			13,4	24,7	56,4	525

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
Kopā :			34,2	88,4	141,0	1 525

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	171,8	279,0	351,0	4711

Sastādīja _____

Apstiprinu _____