

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	6,5	17,8	0,0	186
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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
Rīsu biezputra	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,6	19,0	121
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 :			31,6	56,1	78,2	955

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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 :			49,1	50,1	111,7	1 290

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
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 :			13,0	18,1	54,7	430

Vakariņas	4	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
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
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 :			37,0	37,3	102,6	908

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	130,6	161,6	347,2	3582

Sastādīja _____

Apstiprinu _____