

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	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
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			29,2	49,0	81,7	896

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Brokoļi		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Karamelu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Kīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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 :			50,2	121,3	153,1	1 922

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
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 :			11,3	17,9	53,5	420

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Griķi	*A07	80 gr. (+/- 10%)	2,6	1,6	13,1	77
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
Kopā :			30,2	105,3	95,2	1 463

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	120,9	293,6	383,4	4701

Sastādīja _____

Apstiprinu _____