

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			58,4	102,1	110,0	1 616

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Kirbju krēmzupa	*A01,A03,A07	500 gr. (+/- 10%)	10,0	6,5	22,3	193
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
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
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Kopā :			104,3	114,4	157,8	2 091

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	162,6	216,5	267,8	3707

Sastādīja _____

Apstiprinu _____