

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	5,5	11,9	1,6	133
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
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	2,8	4,3	51
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,0	25,9	316
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 :			32,0	51,1	65,1	1 019

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,6	7,3	19,1	178
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Kīselis no žāvētiem augļiem	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,0	23,2	95
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
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			88,5	89,2	130,0	1 683

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			12,0	10,7	75,9	456

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	4,9	29
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
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
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	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			30,8	102,6	98,6	1 450

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	163,4	253,6	369,5	4607

Sastādīja _____

Apstiprinu _____