

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	30 gr. (+/- 10%)	1,1	1,7	2,6	30
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 :			31,5	57,2	61,7	1 063

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Pupiņu zupa	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	9,3	9,4	18,5	200
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Maizes zupa ar putukrējumu	*A01,A07,A12	320 gr. (+/- 10%)	7,9	18,1	91,8	562
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 :			65,2	74,1	212,6	1 795

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Zemenes		200 gr. (+/- 10%)	1,6	0,8	12,6	64
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
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
Kopā :			47,9	66,3	94,9	1 402

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	144,7	197,6	369,2	4260

Sastādīja _____

Apstiprinu _____