

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu *A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Mannas biezputra ar iev. *A01,A07	230 gr.(+/- 10%)	8,4	8,8	55,6	334
Siers *A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta *A01,A09,A10	50 gr.(+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Maize dažāda *A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Sviests *A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :		32,7	62,2	95,6	1 068

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Vistas gaļas buljona zupa *A01,A07	320 gr.(+/- 10%)	13,2	14,7	18,6	264
Viltotais zaķis *A01,A03,A07	150 gr.(+/- 10%)	29,8	24,1	13,8	550
Sautējums kartupeļu un dārzeņu *A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	5,2	7,6	29,1	210
Salāti svaigu kāpostu salāti	100 gr.(+/- 10%)	2,1	10,5	5,3	129
Marinēts gurķis	50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Maize dažāda *A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Ābolu dzēriens	200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Krējums *A07	50 gr.(+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Kopā :		56,1	73,2	114,7	1 523

Launags	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Kakao ar pienu *A07	200 gr.(+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Vanīlas smalkmaizīte	60 gr.(+/- 10%)	3,5	7,3	35,0	221
Kopā :		7,1	11,4	57,3	359

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Sīpolu klopsis *A01,A07	220 gr.(+/- 10%)	23,6	58,7	11,2	685
Vārīti makaroni *A01	120 gr.(+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Krāsni cepti kartupeļi *A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	3,1	9,6	23,1	199
Salāti balto redīsu un burkānu *A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	1,0	12,0	5,0	134
Ķīnas kāpostu salāti *A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Tēja	200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kviešu maize *A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests *A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli	200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :		40,3	114,5	138,3	1 756

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	136.2	261.2	406.0	4706

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2025. 02. 01

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr.(+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Rosols ar desu	*A03,A06,A10	150 gr.(+/- 10%)	5,8	21,8	9,6	281
Siers	*A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Kopā :			29,0	62,0	106,0	1 117

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu krēmzupa	*A01,A07	310 gr.(+/- 10%)	5,8	14,5	34,8	291
Vistas filejas karija frikasē	*A01,A07	300 gr.(+/- 10%)	37,4	11,7	8,7	291
Vārīti makaroni	*A01	120 gr.(+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Vārīti rīsi		120 gr.(+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Vitamīnu salāti ar papriku	*A03,A10,A12	100 gr.(+/- 10%)	0,7	12,1	6,5	139
Kīnas kāposti ar kukurūzu	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	3,6	12,0	9,9	165
Apelsīnu dzēriens	*A12	250 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	12,4	51
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Kopā :			59,5	58,5	157,9	1 393

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Piens	*A07	200 gr.(+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
Plānās pankūkas ar iev.	*A01,A03,A07	230 gr.(+/- 10%)	5,8	8,2	46,7	284
Kopā :			12,6	16,3	70,7	478

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kotlete	*A01	138 gr.(+/- 10%)	29,2	23,5	15,4	563
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	3,1	9,6	23,1	199
Griķi	*A07	120 gr.(+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Marinēts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Banāni	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :			47,3	68,0	152,6	1 577

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Koriē	148,4	204,8	487,2	4565

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs
2025. 22.01

29.01.2025 08:22:15

Murjaņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	230 gr.(+/- 10%)	7,7	8,8	57,9	341
Žavēta gaļa		70 gr.(+/- 10%)	6,2	44,3	0,0	424
Ceptra olas	*A03	50 gr.(+/- 10%)	6,3	10,8	0,3	125
Svaigi gurķi		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Svaigi tomāti		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :			24,9	79,8	99,2	1 211

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Zupa pupiņu ar gaļu	*A07	320 gr.(+/- 10%)	8,4	16,5	10,2	261
Cūku aknu plācenīši	*A01,A03	125 gr.(+/- 10%)	22,7	22,2	6,9	338
Vārīti makaroni	*A01	120 gr.(+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Kartupeli	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Salāti sv.kāpostu-lapu		100 gr.(+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	0,9	12,0	6,3	141
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Ābolu dzēriens		200 gr.(+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			46,5	74,8	128,9	1 443

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Cepumi	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,5	7,3	35,0	221
Biezpiena sieriņš	*A07	38 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Kopā :			3,8	7,4	50,1	282

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Plovs		350 gr.(+/- 10%)	34,3	38,9	52,3	887
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr.(+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Mērce tomātu		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Āboli		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			43,7	78,2	132,4	1 588

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

APDZIŅOTS
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2025. 22. 01

29.01.2025 08:22:32

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	118,9	240,1	410,5	4524

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Prosas biezputra ar iev.	*A07	230 gr.(+/- 10%)	5,1	6,1	40,0	234
Siers	*A07	50 gr.(+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr.(+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Kopā :			27,7	48,3	80,0	864

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa gaļas solanka	*A01,A03,A06,A07,A09,A10,A11	320 gr.(+/- 10%)	14,2	28,6	12,8	406
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vārīti rīsi		120 gr.(+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	1,1	10,1	8,1	128
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Maize dažāda	*A01	50 gr.(+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Citronu dzēriens	*A12	250 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			55,4	75,6	129,6	1474

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Vanīlas krems	*A07	300 gr.(+/- 10%)	10,8	54,9	94,9	913
Kopā :			11,1	55,0	109,9	974

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Strogonovs	*A01,A07	200 gr.(+/- 10%)	30,4	27,1	7,7	580
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr.(+/- 10%)	3,1	9,6	23,1	199
Griķi	*A07	120 gr.(+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr.(+/- 10%)	1,1	14,0	5,7	155
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Kviešu maize	*A01	25 gr.(+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Apelsīni		200 gr.(+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			47,5	80,7	117,6	1562

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	141,7	259,5	437,1	4874

APSTIPRINĀ
MSG TSV Jūrmala
vadītāja

2025.02.01

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	8,4	8,8	55,6	334
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Gaļa žāvēta		60 gr. (+/- 10%)	10,2	21,0	0,0	237
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Kopā :			34,8	60,9	95,6	1 072

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa frikadelēm	*A03,A07	320 gr. (+/- 10%)	9,7	16,1	10,0	275
Karbonāde cepta	*A01,A03	150 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,9	12,0	6,3	141
Sv.kāposti ar sv.gurķi	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,3	12,0	4,9	134
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Maize dažāda	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Ābolu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Kopā :			56,0	72,3	134,1	1 483

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Ābolu plācmaize	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	10,3	11,1	85,5	487
Kopā :			13,8	15,2	107,7	626

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Maltās galas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	31,2	37,3	5,7	682
Krāsni cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	240 gr. (+/- 10%)	6,2	19,2	46,2	397
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Kviešu maize	*A01	25 gr. (+/- 10%)	3,7	1,0	25,3	101
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			43,8	83,8	124,0	1 624

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	148,5	232,1	461,4	4804

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūlija
vadītāja

2025.02.01

29.01.2025 08:22:43