

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
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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 :			23,9	39,9	97,9	841

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Harčo ar cūkgaļu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	11,0	27,0	33,0	456
Dārzeņu sautējums ar gaļu	*A01,A03,A07	430 gr. (+/- 10%)	34,3	32,3	35,8	767
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Balto redīsu - burkānu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,9	14,4	5,1	155
Maize dažāda	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,8	1,3	24,3	120
Dzēriens jānogu		250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	30,0	120
Kopā :			53,0	87,0	132,9	1760

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Magonu smalkmaizīte		80 gr. (+/- 10%)	5,7	11,8	56,1	353
Kopā :			9,2	15,8	78,3	492

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	31,7	20,9	10,8	542
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Griķi	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Sv.kāposti ar sv.gurķi	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,3	12,0	4,9	134
Biešu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	1,1	9,8	55
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
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			49,6	64,8	144,9	1528

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	135,7	207,5	454,0	4621

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2025.02.02

05.02.2025 08:47:39

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
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
Žavēta gaļa	70 gr. (+/- 10%)	6,2	44,3	0,0	424
Siera salāti	100 gr. (+/- 10%)	8,3	21,0	3,6	238
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
Svaigi tomāti	20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Svaigi gurķi	20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Kopā :		26,2	90,3	100,9	1319

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal
Zupa frikadelēm *A03,A07	320 gr. (+/- 10%)	9,7	16,1	10,0	275
Vistas fileja cepta panēta *A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	33,1	10,2	9,5	264
Kartupeli *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
Salāti sv.kāpostu-lapu	100 gr. (+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
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
Piena mērce *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :		56,6	56,2	121,4	1281

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
Rauga pankūkas *A01,A03,A07	180 gr. (+/- 10%)	12,6	16,4	62,9	451
Kopā :		19,5	24,4	86,9	644

Vakariņas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal
Tēja	200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Tefteli *A01	130 gr. (+/- 10%)	27,8	24,3	5,5	526
Krāsni cepti kartupeli *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
Biešu salāti ar pupiņām *A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,6	10,1	8,9	134
Kīnas kāpostu salāti *A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Mērce sarkanā *A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	6,1	5,1	80
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 :		46,2	80,0	123,7	1566

APSTIPRINU
MSĢ TSV Jūrmila
vadītājs

05.12.2025 08:17:11

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	148,5	250,9	432,9	4810

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala

2025. 01. 02.

05.02.2025 08:47:45

KURMIS-EDNICA SR872

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
Kukurūzas biezputra ar iev.	230 gr. (+/- 10%)	5,1	6,1	39,0	230
Siers *A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Vārīta ola *A03,A10	70 gr. (+/- 10%)	6,3	13,8	1,4	155
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
Svaigi gurķi	20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Svaigi tomāti	20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Kopā :		28,0	51,0	81,2	892

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Zupa šķelto zirņu *A07	320 gr. (+/- 10%)	16,1	14,1	31,3	340
Gulašs *A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	29,8	21,9	6,9	529
Griķi *A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Kartupeli *A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem *A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Salāti bietes ar ķiplokiem	100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
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 :		59,5	61,8	134,3	1 550

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 sierīņš *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
Mednieku desīnas *A03,A06,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)	16,5	35,8	4,8	398
Kartupeļu biezputra *A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Sautēti skābie kāposti	100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	14,5	127
Mērce tomātu	30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
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 :		30,1	63,0	128,0	1 192

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartiņš	121,4	183,2	393,6	3916

APSTIPRINĀ

MĀCĪTĀV

vaļūnā:

2025.01.20

Murjaņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
7 pārslu biezputra ar iev.		230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Desa salami žāvēta		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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 :			23,2	40,2	96,4	836

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Vistas gaļas buljona zupa	*A01,A07	320 gr. (+/- 10%)	13,2	14,7	18,6	264
Cepta zivs mīklā	*A01,A03,A04,A07	150 gr. (+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	9,0	2,3	101
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 :			54,2	61,7	132,0	1 316

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Rīsi ar putukrējumu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	5,2	18,0	53,4	396
Kopā :			5,2	18,0	53,4	396

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Veltnītis	*A01,A03,A10	150 gr. (+/- 10%)	31,4	40,6	13,4	718
Kartupeļi	*A01,A03,A07	120 gr. (+/- 10%)	2,4	0,0	17,8	84
Vārīti makaroni	*A01	120 gr. (+/- 10%)	4,7	6,6	31,1	199
Zaļie zirn.		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	4,8	125
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			43,6	79,2	112,2	1 620

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Kartē	126.2	199.1	394.0	4168

APSTIPRINĀ
MSG TSV Jūlija

2022. g. 13. febr.

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
Aknu desa		50 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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
Svaigi gurķi		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Svaigi tomāti		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
Kopā :			25,0	40,0	96,5	841

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Dārzeņu krēmzupa	*A01,A07	310 gr. (+/- 10%)	5,8	14,5	34,8	291
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
Griķi	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Salāti biešu ar ķimenēm		100 gr. (+/- 10%)	1,4	2,1	9,6	64
Salāti sv.kāpostu-lapu		100 gr. (+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
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
Karkādes dzēriens	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			53,6	60,9	146,0	1 360

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
Augļu smalkmaizīte		100 gr. (+/- 10%)	7,1	14,7	70,1	441
Kopā :			10,6	18,8	92,3	580

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal			
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	37,1	32,8	74,5	901
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Ķīnas 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
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Tīrkultūra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
Kopā :			52,3	67,8	155,7	1 482

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Karte	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal
	141,5	187,3	490,6	4263

APSTIPRINĀ
MSQ TSV

2024.01.02

05.02.2025 (08:45:00)