

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Citroni	*A12	10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,2	1
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	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			33,8	62,2	120,7	1 181

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa rosolņiks ar gaļu	*A01,A07	320 gr. (+/- 10%)	8,6	14,6	14,3	260
Strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,4	27,1	7,7	580
Griķi	*A07	240 gr. (+/- 10%)	7,8	4,8	39,2	232
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	6,4	2,4	72
Dārzeņu asorti 3		90 gr. (+/- 10%)	1,3	0,1	2,5	15
Rabarberu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	25,0	100
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			54,1	54,4	118,2	1 392

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	220 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	994
Piedevas kartupeļi vārīti-apcepti		240 gr. (+/- 10%)	0,0	12,0	0,0	111
Burkānu salāti ar mārutkiem	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	0,9	12,0	6,3	141
Zaļie zirņi		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	4,8	125
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
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
Zemaņu zupa ar putukrējumu	*A07	250 gr. (+/- 10%)	0,9	12,3	76,1	417
Kopā :			83,3	132,6	139,1	2 169

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	171,2	249,2	377,9	4741

MSĢ TSV „Jūrmača”

vad. p.i. Rīķe

Inga Raita

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	13,0	62
Citroni	*A12	10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,2	1
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
Žavēta gaļa		70 gr. (+/- 10%)	11,9	24,5	0,0	277
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :			36,0	64,4	100,4	1 129

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Aukstā zupa	*A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	4,7	4,5	8,0	52
Vistas filejas karija frikasē	*A01,A07	300 gr. (+/- 10%)	37,4	11,7	8,7	291
Vārīti makaroni	*A01	240 gr. (+/- 10%)	9,4	13,1	62,2	399
Salāti sv.kāpostu-lapu		100 gr. (+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
Dārzeņu asorti 1		90 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,2	15
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Ābolu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Kopā :			61,5	41,0	176,9	1 284

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Tēja		120 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	9,0	37
Piens	*A07	120 gr. (+/- 10%)	4,0	4,8	5,4	79
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	29,8	24,1	13,8	550
Piedevas kartupeļi vārīti-apcepti		240 gr. (+/- 10%)	0,0	12,0	0,0	111
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
Marinētas bietes		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	3,1	14
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Augļu smalkmaizīte		100 gr. (+/- 10%)	7,1	14,7	70,1	441
Kopā :			50,5	89,7	138,8	1 725

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Kartiņš	148,0	195,1	416,1	4138

MSG TSV, "JŪRMALA"

VAD. P.I. Kolle

Inga Raita

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
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
Aknu desa		50 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,0	0
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)		4,2	1,3	27,0	132
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
Āboli		200 gr. (+/- 10%)		0,8	0,0	22,6	102
Kopā :				24,7	40,3	122,6	956

Pusdienas		Svars		Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Dārzeņu krēmzupa	*A01,A07	310 gr. (+/- 10%)		5,8	14,5	34,8	291
Plovs		350 gr. (+/- 10%)		35,4	39,1	63,6	938
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)		0,3	0,1	1,1	7
Salāti svaigu kāpostu salāti		100 gr. (+/- 10%)		2,1	10,5	5,3	129
Apelsīnu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)		0,3	0,0	12,4	51
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)		4,2	1,3	27,0	132
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)		0,3	0,0	4,4	22
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)		1,3	15,0	1,3	151
Kopā :				49,7	80,4	149,8	1 722

Vakariņas		Svars		Uzturvērtības porcija			
				Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)		0,3	0,1	15,0	62
Ceptas desas	*A03,A06,A09,A10	150 gr. (+/- 10%)		16,5	37,8	4,8	416
Piedevas kartupeli vārīti-apcepti		240 gr. (+/- 10%)		0,0	12,0	0,0	111
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)		1,9	6,4	2,4	72
Zaļie zirņi		20 gr. (+/- 10%)		0,3	0,2	4,8	125
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
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)		0,3	0,0	4,4	22
Cepumi	*A01	50 gr. (+/- 10%)		3,5	7,3	35,0	221
Biezpiena sierinš	*A07	38 gr. (+/- 10%)		0,0	0,0	0,0	0
Kopā :				26,7	79,3	92,1	1 260

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	101,0	200,0	364,6	3939

MSG TS V. "JŪRMALA"

VAD. P.I. Kalle

Inga Raita

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Citroni	*A12	10 gr.(+/- 10%)	0,1	0,0	0,2	1
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	55 gr.(+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
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
Bumbieri		200 gr.(+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			29,1	51,6	102,7	987

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa gaļas solanka	*A01,A03,A06,A07,A09,A10,A11	320 gr.(+/- 10%)	15,1	25,5	12,8	383
Cepta zivs panēta	*A01,A03,A04,A07	150 gr.(+/- 10%)	26,9	18,4	14,8	339
Vārīti rīsi		240 gr.(+/- 10%)	6,2	0,8	60,3	273
Sīpoli marinēti		30 gr.(+/- 10%)	0,5	0,0	3,2	15
Kīnas kāposti ar kukurūzu	*A03,A10	100 gr.(+/- 10%)	3,6	12,0	9,9	165
Maize dažāda	*A01	55 gr.(+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Karkādes dzēriens	*A12	215 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Piena mērce	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			58,4	64,3	148,5	1 455

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Tēja		120 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	9,0	37
Piens	*A07	120 gr.(+/- 10%)	4,0	4,8	5,4	79
Tefteli	*A01	130 gr.(+/- 10%)	27,8	24,3	5,5	526
Griķi	*A07	240 gr.(+/- 10%)	7,8	4,8	39,2	232
Dārzenu asorti 3		90 gr.(+/- 10%)	1,3	0,1	2,5	15
Lapu salāti	*A07	100 gr.(+/- 10%)	1,9	6,4	2,4	72
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
Mērce sarkanā	*A01,A07	50 gr.(+/- 10%)	0,9	6,1	5,1	80
Rauga pankūkas	*A01,A03,A07	180 gr.(+/- 10%)	12,6	16,4	62,9	451
Kopā :			60,2	78,4	157,6	1 724

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	147,7	194,3	408,8	4166

MSG TSV "Jūrmača"

Vnp. P. i. Kolle

Inga Raita

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Citroni	*A12	10 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	0,2	1
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	230 gr. (+/- 10%)	6,9	9,1	56,4	335
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			30,6	51,3	121,5	1 078

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Borčš	*A07	320 gr. (+/- 10%)	9,0	19,6	16,1	314
Karbonāde cepta ar sieru	*A01,A03,A07,A10	170 gr. (+/- 10%)	42,3	39,3	14,2	589
Kartupeli		240 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	10,5	5,3	129
Dārzenu asorti 2		90 gr. (+/- 10%)	1,3	0,1	2,5	15
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kopā :			60,7	77,1	81,6	1 311

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	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
Salāti bietes ar ķiplokiem		100 gr. (+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
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
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	25,9	18,9	40,6	455
Kopā :			70,0	93,9	170,2	1 970

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Oglhidr.	/Kcal.
Kartē	161,3	222,3	373,2	4359

MSG TSV „Jūrmača”

V.A. P.I. lile

Inga Raita

