

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
iespejamās
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
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 doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
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 :			31,3	51,0	98,1	975

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
Vistas gaļas buljona zupa	*A01,A07	320 gr. (+/- 10%)	13,2	14,7	18,6	264
Kotlete	*A01	138 gr. (+/- 10%)	29,2	23,5	15,4	563
Kartupeli		120 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Risotto		120 gr. (+/- 10%)	2,2	0,3	20,3	92
Marinēts gurķis		50 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	6,4	2,4	72
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Dzēriens jānogu		250 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	30,0	120
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			52,6	52,4	120,3	1 337

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Magonu smalkmaizīte		80 gr.(+/- 10%)	5,7	11,8	56,1	353
Kopā :			9,8	16,6	70,5	469

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal.			
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	29,8	21,9	6,9	529
Piedevas kartupeli vārīti-apcepti		120 gr. (+/- 10%)	0,0	6,0	0,0	56
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
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 :			43,3	67,9	103,4	1 373

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Oglhidr.	Kcal.
Karti	137,0	188,0	392,2	4154

MSG TSV "JŪRMALA" P.I. VAD.

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
7 pārslu biezputra ar iev.		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	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			29,3	62,1	108,5	1 128

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	9,1	16,5	16,2	288
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
Burkānu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,2	1,0	7,7	50
Salāti svaigu kāpostu salāti		100 gr. (+/- 10%)	2,1	10,5	5,3	129
Ābolu dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	21,3	91
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			62,2	47,9	147,5	1 317

Launags		Svars	Uzturvērtības porcijā 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
Plānās pankūkas ar iev.	*A01,A03,A07	230 gr. (+/- 10%)	5,8	8,2	46,7	284
Kopā :			9,9	13,0	61,1	400

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Oglhidr. / Kcal			
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Viltotais zāķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	29,8	24,1	13,8	550
Piedevas kartupeļi vārīti-apcepti		120 gr. (+/- 10%)	0,0	6,0	0,0	56
Griķi	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,9	2,4	19,6	116
Skābu kāpostu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	10,5	4,2	126
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	12,0	4,8	142
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
Piena mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :			47,2	77,0	130,4	1 552

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartiņš	148,5	200,0	447,4	4398

MSĢ TSV "Jūrliņa" VAB. P.I.

Inga Raita

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis	Svars	Uzturvērtības porcija			
		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
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07 230 gr.(+/- 10%)	7,7	8,8	57,9	341
Desa salami žāvēta	*A01,A09,A10 50 gr.(+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
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 55 gr.(+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Sviests	*A07 20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Kopā :		27,0	57,8	101,6	1 032

Pusdienas	Svars	Uzturvērtības porcija			
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Borčš	*A07 320 gr.(+/- 10%)	9,0	19,6	16,1	314
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
Kartupeļi	120 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Lapu salāti	*A07 100 gr.(+/- 10%)	1,9	6,4	2,4	72
Marinēts gurķis	50 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Maize dažāda	*A01 55 gr.(+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Apelsīnu dzēriens	*A12 250 gr.(+/- 10%)	0,3	0,0	12,4	51
Piena mērce	*A01,A07 50 gr.(+/- 10%)	1,7	6,3	5,5	86
Kopā :		44,6	62,3	102,6	1 200

Launags	Svars	Uzturvērtības porcija			
		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 porcija			
		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	120 gr.(+/- 10%)	0,0	6,0	0,0	56
Vārīti rīsi	120 gr.(+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Salāti sv.kāpostu-lapu	100 gr.(+/- 10%)	1,6	10,0	5,5	122
Salāti bietes ar kīplokem	100 gr.(+/- 10%)	1,1	11,7	7,8	140
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 :		86,1	118,0	112,3	1 845

NSG TSV "ĀRMALA" VAO.P.I.

Rokle

Inga Raita

Muriāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
iespējamas
izmaiņas

Brokastis		Svars	Uzturvērtības porcija			
			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
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
Žavēta gaļa		70 gr. (+/- 10%)	11,9	24,5	0,0	277
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			33,5	61,7	82,5	1 023

Pusdienas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zupa pupiņu ar gaļu	*A07	320 gr. (+/- 10%)	8,4	16,5	10,2	261
Kotlete vistas gaļas	*A01	150 gr. (+/- 10%)	39,5	19,2	12,2	388
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
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	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 :			65,5	72,9	134,1	1 502

Launags		Svars	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vanīlas krems	*A07	300 gr. (+/- 10%)	3,6	18,3	31,6	304
Kopā :			3,6	18,3	31,6	304

Vakariņas		Svars	Uzturvērtības porcija			
			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	*A07	300 gr. (+/- 10%)	1,7	5,6	2,3	66
Sautēti skābie kāposti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	6,0	14,5	127
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
Mērce tomātu		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,4	22
Kopā :			25,9	63,0	82,8	982

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/Tauki	/Ogļhidr.	/Kcal.
Kartē	128,5	216,0	331,0	3810

MSĢ TSV "JŪRMACA" VAD. P.I.

Lelle

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
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
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Maize dažāda	*A01	55 gr. (+/- 10%)	4,2	1,3	27,0	132
Kopā :			33,0	62,2	98,1	1 079

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		120 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Vārīti rīsi		120 gr. (+/- 10%)	3,1	0,4	30,1	137
Burkānu salāti	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,2	1,0	7,7	50
Lapu salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,9	6,4	2,4	72
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
Citronu dzēriens	*A12	250 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	10,9	45
Kopā :			54,7	55,7	107,5	1 212

Launags		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
Austiņa smalkmaizīte	*A01	70 gr.(+/- 10%)	5,0	10,3	49,1	309
Kopā :			9,1	15,1	63,5	425

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
Salāti bietes ar kīpolkiem		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
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 :			45,0	75,0	152,2	1 618

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

Kartē	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
	141,8	208,1	421,3	4333

MSĢ TSV "JŪRMALA" VAO. P.I.

Inga Raita