

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

| Brokastis                | 1            | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Desa doktora             | *A06,A10,A11 | 50 gr. (+/- 10%)  | 6,4                                                         | 11,1 | 0,0  | 129 |
| Siers                    | *A07         | 40 gr. (+/- 10%)  | 9,5                                                         | 12,2 | 0,0  | 148 |
| Biezpiens ar krējumu     | *A07         | 50 gr. (+/- 10%)  | 6,1                                                         | 7,4  | 1,4  | 103 |
| Ābolu ievārījums         |              | 20 gr. (+/- 10%)  | 0,2                                                         | 0,0  | 15,6 | 66  |
| Svaigu gurķu salāti      |              | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,3                                                         | 0,1  | 0,5  | 4   |
| Mannas biezputra ar iev. | *A01,A07     | 100 gr. (+/- 10%) | 3,4                                                         | 3,2  | 22,5 | 132 |
| 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 :                   |              |                   | 29,3                                                        | 46,0 | 66,6 | 809 |

| Pusdienas                | 2                        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |       |      |       |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|-------|------|-------|
| Rosolņiks                | *A01,A03,A06,A07,A09,A10 | 250 gr. (+/- 10%) | 8,4                                                         | 13,8  | 9,9  | 202   |
| Kartupeļi                | *A01,A03,A07             | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0                                                         | 0,0   | 14,8 | 70    |
| Vārīti makaroni          | *A01                     | 100 gr. (+/- 10%) | 3,9                                                         | 5,5   | 25,9 | 166   |
| Maltās gaļas mērce       | *A01,A07                 | 200 gr. (+/- 10%) | 19,2                                                        | 83,9  | 5,7  | 864   |
| Zalie salāti             | *A07                     | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,9                                                         | 3,3   | 2,6  | 41    |
| Redīsu salāti ar krējumu | *A07                     | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,7                                                         | 3,0   | 1,1  | 36    |
| Sīrupa dzēriens          |                          | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0                                                         | 0,0   | 5,0  | 20    |
| Dažāda maize             | *A01                     | 40 gr. (+/- 10%)  | 3,1                                                         | 1,0   | 19,2 | 100   |
| Loki                     |                          | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 0,1   | 0,3  | 4     |
| Kopā :                   |                          |                   | 39,2                                                        | 110,7 | 84,7 | 1 504 |

| Launags                  | 3        | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |     |
|--------------------------|----------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-----|
| Piena zupa ar makaroniem | *A01,A07 | 500 gr. (+/- 10%) | 9,8                                                         | 9,8  | 35,3 | 263 |
| Dažāda maize             | *A01     | 40 gr. (+/- 10%)  | 3,1                                                         | 1,0  | 19,2 | 100 |
| Sviests                  | *A07     | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 7,3  | 0,1  | 66  |
| Kopā :                   |          |                   | 13,0                                                        | 18,1 | 54,7 | 430 |

| Vakariņas                   | 4            | Svars             | Uzturvērtības porcijā<br>Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal. |      |      |       |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-------------------------------------------------------------|------|------|-------|
| Plovs                       |              | 250 gr. (+/- 10%) | 28,9                                                        | 30,6 | 37,6 | 705   |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                                                         | 4,0  | 3,1  | 52    |
| Banāni                      | *A12         | 150 gr. (+/- 10%) | 2,3                                                         | 0,2  | 31,5 | 136   |
| Tēja                        |              | 100 gr. (+/- 10%) | 0,1                                                         | 0,0  | 7,5  | 31    |
| Dažāda maize                | *A01         | 40 gr. (+/- 10%)  | 3,1                                                         | 1,0  | 19,2 | 100   |
| Sviests                     | *A07         | 10 gr. (+/- 10%)  | 0,1                                                         | 7,3  | 0,1  | 66    |
| Kopā :                      |              |                   | 35,2                                                        | 43,1 | 99,1 | 1 091 |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 116,7   | 217,9   | 305,1      | 3834    |

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_