

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Desa salami	*A01,A09,A10	50 gr. (+/- 10%)	8,1	22,3	0,0	233
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Omlete	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,2	7,5	0,9	92
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
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
Ābolu ievārījums		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	15,6	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			35,0	65,1	61,3	981

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,1	1,6	26
Paprika svaiga		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
Rabarberu krēms	*A07	120 gr. (+/- 10%)	3,0	14,1	22,3	231
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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
Kopā :			94,7	104,1	117,0	1 767

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
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
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31
Kopā :			15,6	23,0	29,6	401

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140	
Karbonāde cepta 0,1	*A01,A03	100 gr. (+/- 10%)	25,0	21,5	13,9	357	
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151	
Svaidi tomāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5	
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102	
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	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31	
Kopā :			34,7	44,9	95,0	952	

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
	Kartē	179,9	237,1	302,8 4101

Sastādīja _____ Apstiprinu _____