

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekssMainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Desa salami	*A01,A09,A10	40 gr. (+/- 10%)	6,5	17,8	0,0	186	
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103	
Biezpiena sieriņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0	
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132	
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 :			29,1	52,7	66,1	864	
Pusdienas		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	10,8	10,7	9,3	176	
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97	
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70	
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389	
Zalie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,1	1,6	26	
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36	
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107	
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 :			57,0	46,3	92,2	1 021	
Launags		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329	
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62	
Kopā :			5,9	14,9	56,4	390	
Vakariņas		Svars		Uzturvērtības porcijā			
				Ol.balt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Plovs		250 gr. (+/- 10%)	28,9	30,6	37,6	705	
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39	
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36	
Āboli		150 gr. (+/- 10%)	0,6	0,0	17,0	77	
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66	
Tēja		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,5	31	
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100	
Kopā :			34,2	44,2	85,7	1 054	

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Ol.balt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	126,1	158,1	300,4	3329

Sastādīja _____

Apstiprinu _____