Ēdienkarte

26-okt.-26

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Žavēta gaļa		20 gr. (+/- 10%)	1,8	12,7	0,0	121
Jogurts	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,8	1,0	5,9	42
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	3,5	5,2	2,2	84
Paprika svaiga		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,1	0,6	4
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Biezpiena sieriņš	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
		Kopā :	15,1	38,2	33,1	**553**

Pusdienas 2		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
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
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
Kakao ķīselis ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	7,6	8,4	49,8	305
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 :	59,3	122,8	170,0	**2 034**

Launags 3		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	400 gr. (+/- 10%)	7,9	7,9	28,3	211
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Āboli		20 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	2,3	10
		Kopā :	8,0	15,1	30,7	**287**

Vakariņas 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Kolrābju sal.		20 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
		Kopā :	28,0	99,4	90,9	**1 387**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	110,4	275,6	324,6	**4261**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____