Ēdienkarte

27-okt.-26

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties pasūtījumam Iespējamas 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
Siers	*A07	20 gr. (+/- 10%)	4,7	6,1	0,0	74
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
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 :	26,1	57,4	31,6	**752**

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
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Ķīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Karameļu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Ķīselis no žāvētiem augļiem	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	15,5	63
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
		Kopā :	62,9	84,0	132,5	**1 555**

Launags 3		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Āboli		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
		Kopā :	8,7	14,3	37,2	**323**

Vakariņas 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Brokoļi		30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	0,8	8
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
		Kopā :	42,0	52,4	94,7	**1 210**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	139,6	208,1	296,1	**3840**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____