Ēdienkarte

28-okt.-26

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 1		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	6,6	14,3	1,9	159
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
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
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
Vārīta ola	*A03	20 gr. (+/- 10%)	2,5	2,3	0,1	31
		Kopā :	32,2	53,7	52,5	**824**

Pusdienas 2		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vistas šķiņķīši cepti	*A06	230 gr. (+/- 10%)	64,7	63,9	4,9	853
Ķīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Saldā ogu mērce		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	68,3	273
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 :	88,3	100,9	183,5	**2 008**

Launags 3		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / 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
Āboli		100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
		Kopā :	6,3	14,9	67,7	**441**

Vakariņas 4		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Tefteļi	*A01,A07	115 gr. (+/- 10%)	12,7	49,0	16,9	565
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
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		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
		Kopā :	24,3	61,6	122,2	**1 154**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	151,1	231,2	425,9	**4427**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____