Ēdienkarte

29-okt.-26

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 1		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	50 gr. (+/- 10%)	6,4	11,1	0,0	129
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	3,4	3,2	22,5	132
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	4
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
		Kopā :	35,0	51,0	62,8	865

Pusdienas 2		Svars	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 kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Ķīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Upeņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,1	0,1	27,0	115
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
		Kopā :	60,5	62,3	149,9	1 427

Launags 3		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	300 gr. (+/- 10%)	6,1	7,2	25,6	190
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
		Kopā :	9,3	15,5	44,9	356

Vakariņas 4		Svars	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Brokoļi		50 gr. (+/- 10%)	1,6	0,1	1,2	13
Paprika svaiga		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
Melone	*A12	150 gr. (+/- 10%)	0,9	0,0	13,7	58
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
		Kopā :	33,4	81,2	125,5	1 367

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	138,2	210,1	383,1	**4015**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____