Ēdienkarte

30-okt.-26

Murjāņu sporta ģimnāzija
Skolēnu komplekss

Mainoties pasūtījumam Iespējamas izmaiņas

Brokastis 1		Svars	Uzturvērtības porcijā 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**
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	**185**
Svaigu gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,5	**4**
Biezpiena sieriņš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	**0**
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	**30**
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**
		Kopā :	38,5	60,7	30,3	**833**

Pusdienas 2		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	**227**
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	**70**
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	**97**
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	**864**
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	**34**
Svaigu kāpostu,burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	**41**
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	25,9	18,9	36,5	**438**
Saldā ogu mērce		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	68,3	**273**
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	**40**
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	**100**
		Kopā :	63,7	119,1	196,1	**2 184**

Vakariņas 3		Svars	Uzturvērtības porcijā Olbalt. / Tauki / Ogļhidr. / Kcal.			
Krāsnī cepti kartupeļi	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	5,2	16,0	38,5	**331**
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	**415**
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	14,1	27,4	**329**
Saldā ogu mērce		150 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	68,3	**273**
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	**62**
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**
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	**52**
		Kopā :	61,6	66,8	185,5	**1 628**

*iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	163,7	246,6	411,8	**4645**

Sastādīja _____ *Apstiprinu* _____