

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	6,4	4,6	38,6	474
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		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			31,2	51,4	76,6	1 167

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
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Uzpūtenis plūmju	*A01	100 gr. (+/- 10%)	0,7	0,1	18,2	76
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 :			76,5	76,7	130,8	1 790

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Kopā :			10,4	9,1	85,2	471

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Paprika svaiga		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
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 :			34,1	81,4	151,9	1 479

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	152,2	218,5	444,5	4907

Sastādīja _____

Apstiprinu _____