

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Tunča salāti	*A03,A04,A10	100 gr. (+/- 10%)	2,2	9,6	4,5	141
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			46,5	92,6	105,5	1 490

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
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
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Kolrābju sal.		30 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Žāvētu plūmju krems	*A07,A12	130 gr. (+/- 10%)	5,6	14,8	34,3	293
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Kopā :			72,0	89,7	139,0	1 931

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
Kopā :			9,4	16,9	68,6	475

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr.(+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr.(+/- 10%)	37,2	18,4	9,4	356
Burkānu salāti ar puku kāp.	*A03,A10,A12	50 gr.(+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Banāni	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			50,1	49,0	140,3	1 212

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	177,9	248,2	453,4	5108

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /