

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Sardeles | *A06 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,1 | 31,6 | 1,9 | 332 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 18,6 | 21,9 | 4,1 | 306 |
| Pankūkas ar biezpienu | *A01,A03,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 46 |
| Rīsu biezputra ar ievār. | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 4,6 | 4,8 | 35,6 | 203 |
| 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 : | | | 48,6 | 90,5 | 76,0 | 1 333 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Rosolņiks | *A01,A03,A06,A07,A09,A10 | 250 gr. (+/- 10%) | 8,3 | 13,8 | 9,9 | 202 |
| Kartupeli | *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 |
| Gulašs | *A01,A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 30,2 | 32,9 | 8,0 | 638 |
| Biešu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 4,1 | 9,8 | 85 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 4,0 | 9,2 | 82 |
| Biezpiena saldā masa | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 17,3 | 26,5 | 14,9 | 379 |
| Sīrupa mērce | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 32,3 | 129 |
| 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 : | | | 67,6 | 84,3 | 144,4 | 1 821 |

| Launags | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Arbūzs | | 500 gr. (+/- 10%) | 3,5 | 1,0 | 44,0 | 199 |
| 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 |
| Desa salami | *A01,A09,A10 | 80 gr. (+/- 10%) | 13,0 | 35,7 | 0,0 | 373 |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kopā : | | | 20,0 | 52,3 | 78,5 | 866 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vārīti makaroni | *A01 | 200 gr. (+/- 10%) | 7,8 | 10,9 | 51,8 | 332 |
| Karbonāde cepta | *A01,A03 | 100 gr. (+/- 10%) | 25,2 | 18,7 | 10,7 | 319 |
| Krējums | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 15,0 | 1,3 | 151 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 10,1 | 1,1 | 100 |
| Paprika svaiga | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,6 | 0,1 | 1,4 | 10 |
| 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 : | | | 41,0 | 63,3 | 132,2 | 1 276 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 177,0 | 290,5 | 431,0 | 5296 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____