

Murjaņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
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
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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 :			41,1	68,1	89,7	1 456

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
Kartupeli	*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
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Rutku salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	3,1	2,8	44
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,9	379
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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
Kīnas kāpostu salāti	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	3,0	2,3	46
Kopā :			73,7	90,0	143,7	1 734

Launags	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Piena zupa ar rīsiem	*A07	400 gr. (+/- 10%)	8,2	9,6	34,1	253
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			9,0	10,2	53,1	338

Vakariņas	5	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr.(+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr.(+/- 10%)	37,2	18,4	9,4	356
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr.(+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
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 :			48,8	47,3	117,7	1 108

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	172,6	215,7	404,2	4636

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /