

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	30 gr. (+/- 10%)	7,1	9,1	0,0	111
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	2,8	4,3	51
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	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			30,9	47,5	88,1	1 229

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A10,A11	250 gr. (+/- 10%)	8,5	13,6	9,6	201
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	2,3	3,2	39
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,8	4,0	1,8	52
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biezpiena sacepums ar roz.	*A01,A03,A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	19,6	14,1	38,1	372
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Kopā :			78,9	66,2	153,9	1 594

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Makaroni ar gaļu	*A01	350 gr. (+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Svairi tomāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	2,6	17
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,9	379
Dzērveņu mērce		150 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	30,2	122
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			49,4	115,0	191,1	2 010

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

; / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	159,1	228,7	433,1	4833