

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		100 gr. (+/- 10%)	8,9	63,3	0,0	605
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
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
<b>Kopā :</b>			<b>42,2</b>	<b>114,2</b>	<b>55,1</b>	<b>1 430</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	43
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Rabarberu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,3	0,2	28,0	121
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
<b>Kopā :</b>			<b>54,3</b>	<b>64,6</b>	<b>139,7</b>	<b>1 561</b>

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
Arbūzs		500 gr. (+/- 10%)	3,5	1,0	44,0	199
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>16,1</b>	<b>11,1</b>	<b>125,8</b>	<b>668</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
<b>Kartupeļu biezputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Cepta zivs mīklā</b>	*A01,A03,A04,A07	100 gr. (+/- 10%)	17,9	12,3	9,9	226
<b>Viltotais zaķis</b>	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	9,0	30,1	6,4	330
<b>Paprika svaiga</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
<b>Tomātu - gurķu salāti ar eļļu</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
<b>Banāni</b>	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
<b>Sviests</b>	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>40,6</b>	<b>66,7</b>	<b>125,8</b>	<b>1 280</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	153,2	256,7	446,5	4939

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_