

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          |
| Siers                        | *A07     | 50 gr. (+/- 10%)  | 11,9                  | 15,3        | 0,0          | 185          |
| 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           |
| 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           |
| <b>Kopā :</b>                |          |                   | <b>58,4</b>           | <b>95,0</b> | <b>111,0</b> | <b>1 873</b> |

| Pusdienas                    | 2            | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                              |              |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Biešu zupa                   | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 8,5                   | 14,5        | 14,0         | 228          |
| 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           |
| 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         | 80 gr. (+/- 10%)  | 1,4                   | 5,9         | 1,8          | 69           |
| Kīnas kāpostu salāti ar tom. | *A03,A10     | 50 gr. (+/- 10%)  | 1,5                   | 3,0         | 2,1          | 43           |
| Burkānu salāti ar puķu kāp.  | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%)  | 0,8                   | 4,0         | 3,1          | 52           |
| Maizes zupa ar putukrējumu   | *A01,A07,A12 | 320 gr. (+/- 10%) | 9,0                   | 18,1        | 103,1        | 611          |
| 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           |
| <b>Kopā :</b>                |              |                   | <b>71,5</b>           | <b>95,0</b> | <b>202,0</b> | <b>2 236</b> |

| 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         |
| Kakao ar pienu | *A07         | 200 gr. (+/- 10%) | 3,5                   | 4,1         | 22,2        | 139        |
| <b>Kopā :</b>  |              |                   | <b>10,9</b>           | <b>18,9</b> | <b>79,8</b> | <b>543</b> |

| Vakariņas                     | 4        | Svars             | Uzturvērtības porcijā |             |              |              |
|-------------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
|                               |          |                   | Olbalt.               | Tauki       | Ogļhidr.     | Kcal.        |
| Vārīti rīsi                   |          | 200 gr. (+/- 10%) | 5,2                   | 0,7         | 50,2         | 228          |
| Vistas kotlete rīvmaizē       | *A01,A03 | 140 gr. (+/- 10%) | 34,6                  | 18,7        | 19,5         | 389          |
| 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                |          | 30 gr. (+/- 10%)  | 0,4                   | 0,1         | 0,9          | 6            |
| 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           |
| Banāni                        | *A12     | 150 gr. (+/- 10%) | 2,3                   | 0,2         | 31,5         | 136          |
| <b>Kopā :</b>                 |          |                   | <b>47,6</b>           | <b>60,3</b> | <b>138,9</b> | <b>1 304</b> |

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

|       | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 188,4   | 269,2 | 531,6    | 5956  |

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Rudīte Baune /