

Murjāņu 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	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,9	9,1	39,4	262
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>55,9</b>	<b>90,3</b>	<b>81,5</b>	<b>1 374</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	420 gr. (+/- 10%)	15,1	18,7	21,3	381
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Kurzemes strogonovs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	28,3	34,6	7,1	615
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Žāvētu plūmju krems	*A07,A12	130 gr. (+/- 10%)	5,6	14,8	34,3	293
Piens	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	8,0	9,0	132
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>76,5</b>	<b>105,6</b>	<b>202,9</b>	<b>2 330</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
<b>Kopā :</b>			<b>9,4</b>	<b>16,9</b>	<b>68,6</b>	<b>475</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzenu sautējums ar zir.	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	4,1	10,6	25,0	323
Šnicele	*A01,A03	138 gr.(+/- 10%)	20,3	65,2	10,8	714
Kolrābju sal.		50 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
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
Tīrkultūra	*A07	100 gr.(+/- 10%)	3,3	3,7	3,9	7
<b>Kopā :</b>			<b>34,6</b>	<b>105,3</b>	<b>117,3</b>	<b>1 619</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	176,3	318,2	470,3	5798

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

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