

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	12,1	12,6	212
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
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
Kopā :			33,7	63,4	63,8	979

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Skābeņu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
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
Vistas stilbiņi cepti	*A06	200 gr. (+/- 10%)	56,3	55,5	4,3	744
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zalie salāti	*A07	70 gr. (+/- 10%)	1,3	0,5	1,8	9
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,1	2,2	72
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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
Kopā :			91,5	117,7	124,4	2 005

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kopā :			10,6	10,4	54,3	348

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļu biežputra	*A01,A03,A07	300 gr.(+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
Zivju kotlete	*A01,A04	130 gr.(+/- 10%)	22,3	43,5	8,2	523
Svairi tomāti		30 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
Svaigu gurķu salāti		20 gr.(+/- 10%)	0,2	0,0	0,4	2
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	150 gr.(+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
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 :			35,9	65,1	117,3	1 217

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	171,7	256,7	359,8	4548

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /