

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	12,4	14,7	2,7	204
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
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 :			44,0	81,4	86,5	1 272

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Kartupeļi	*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
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
Ķīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
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
Kopā :			53,6	136,8	135,2	2 010

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Marinēti ķirbji		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	15,9	69
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			53,2	66,5	177,7	1 761

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	150,8	284,7	399,4	5044

Sastādīja _____

Apstiprinu _____