

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 ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Svairi tomāti		20 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	0,5	3
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 :			44,8	71,2	94,4	1 517

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Pupu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	11,6	11,8	23,2	250
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Burkānu salāti ar puku kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Zemeņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,0	0,1	27,3	114
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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 :			58,2	56,1	139,3	1 510

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
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
Kopā :			9,4	16,9	68,6	475

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar kāl.	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	4,0	10,5	22,2	209
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr.(+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Paprika svaiga		100 gr.(+/- 10%)	1,2	0,3	2,9	20
Loki		20 gr.(+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
Banāni	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
Tēja		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Sviests	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Dažāda maize	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			44,7	51,1	116,1	1 127

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	157,1	195,2	418,5	4629

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /