

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	60 gr. (+/- 10%)	9,7	26,8	0,0	280
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
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,9	7,6	33,0	219
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 :			47,9	84,6	71,8	1 253

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
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
Viltotais zaķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,0	9,2	82
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
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 :			51,9	131,5	138,6	2 000

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,2	0,7	50,2	228
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	38,1	18,4	11,6	369
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	15,5	64
Kopā :			57,0	57,8	186,3	1 508

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	156,8	273,9	396,7	4761