

## 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
Svaigu gurķu salāti		100 gr. (+/- 10%)	1,0	0,2	1,8	12
Rīsu biezputra ar ievār.	*A07	280 gr. (+/- 10%)	8,6	9,1	65,7	377
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>50,2</b>	<b>90,5</b>	<b>104,7</b>	<b>1 445</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biešu zupa	*A01,A03,A07	520 gr. (+/- 10%)	17,8	30,0	29,2	471
Kartupeli	*A01,A03,A07	200 gr. (+/- 10%)	4,0	0,0	29,6	140
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,7	17,3	10,7	214
Karbonāde cepta	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	4,5	6,4	78
Riekstu krems	*A05,A07	120 gr. (+/- 10%)	12,6	29,3	19,7	392
Kīselis ābolu		200 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	30,6	125
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
<b>Kopā :</b>			<b>84,1</b>	<b>116,6</b>	<b>206,1</b>	<b>2 256</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Bumbieri		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,6	19,0	85
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
<b>Kopā :</b>			<b>9,9</b>	<b>19,5</b>	<b>82,6</b>	<b>552</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu 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
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	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>30,1</b>	<b>84,2</b>	<b>101,7</b>	<b>1 401</b>

\*Iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	174,3	310,9	495,1	5654

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_