

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,2	17,8	0,0	206
Siers	*A07	40 gr. (+/- 10%)	9,5	12,2	0,0	148
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
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 :			37,5	63,8	85,2	1 397

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,9	4,1	9,8	85
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Svaigu kāpostu, burkānu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,0	4,6	41
Biezpiena saldā masa	*A07	160 gr. (+/- 10%)	17,3	26,5	14,9	379
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 :			57,5	139,3	136,0	2 089

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			1,8	0,0	16,2	76

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Pica	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Karbonāde cepta 0,1		100 gr. (+/- 10%)	25,0	21,5	13,9	357
Banāni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	0,1	21,0	91
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
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 :			29,9	29,9	69,2	675

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauri	Oglhidr.	Kcal.
Kartē	126,8	233,0	306,6	4237