

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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 |
| Pankūkas ar biezpienu | *A01,A03,A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 5,0 | 0,0 | 46 |
| Biezpiens ar krējumu | *A07 | 70 gr. (+/- 10%) | 8,6 | 10,3 | 1,9 | 143 |
| Sausās brokastis ar jogurtu | *A01,A07 | 190 gr. (+/- 10%) | 8,2 | 5,8 | 49,3 | 601 |
| Svairi tomāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 9 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| 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 : | | | 45,6 | 87,7 | 87,0 | 1 651 |

| 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 rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 0,3 | 25,1 | 114 |
| Vistas stīlbiņi cepti | *A06 | 268 gr. (+/- 10%) | 75,4 | 74,4 | 5,7 | 997 |
| Krējums | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 1,3 | 15,0 | 1,3 | 151 |
| Biešu salāti ar pupiņām | *A03,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 2,1 | 4,9 | 43 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 2,0 | 4,6 | 41 |
| Biezpiena sacepums | *A01,A03,A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 19,4 | 14,1 | 27,4 | 329 |
| Kīselis 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 : | | | 117,5 | 118,1 | 152,2 | 2 169 |

| Launags | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Piena zupa ar makaroniem | *A01,A07 | 500 gr. (+/- 10%) | 9,8 | 9,8 | 35,3 | 263 |
| Bumbieri | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,6 | 19,0 | 85 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 13,7 | 11,5 | 73,5 | 448 |

| Vakariņas | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|------------------------------------|------------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Kartupeļu biezputra | *A01,A03,A07 | 300 gr.(+/- 10%) | 6,9 | 5,6 | 41,1 | 250 |
| Cepta zivs mīklā | *A01,A03,A04,A07 | 150 gr.(+/- 10%) | 26,9 | 18,4 | 14,8 | 339 |
| Šnicele | *A01,A03 | 50 gr.(+/- 10%) | 7,4 | 23,6 | 3,9 | 259 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 100 gr.(+/- 10%) | 1,5 | 8,0 | 6,2 | 105 |
| Banāni | *A12 | 150 gr.(+/- 10%) | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 136 |
| Tēja | | 200 gr.(+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Sviests | *A07 | 10 gr.(+/- 10%) | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr.(+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 48,4 | 64,2 | 131,9 | 1 316 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
|-------|---------|-------|----------|-------|
| Kartē | 225,2 | 281,4 | 444,7 | 5584 |

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /