

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
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	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Ābolu ievārijums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Kopā :			41,7	76,9	121,5	1 689

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Borčš skābu kāpostu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	7,6	13,8	11,2	208
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
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
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
Ķīselis ābolu		100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	15,3	62
Karameļu krēms	*A07	100 gr. (+/- 10%)	4,7	16,5	24,3	264
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			62,3	72,5	129,4	1 682

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
Hurma		200 gr. (+/- 10%)	1,0	0,0	26,4	110
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			13,6	10,1	108,2	579

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar galu	*A01	350 gr.(+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr.(+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		50 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	1,4	10
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
Kopā :			33,5	91,3	143,2	1 532

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	151,2	250,9	502,3	5481

Sastādīja _____

Apstiprinu _____