

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 Iespējamās  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
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
Svaigu gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
Auzu pārslu biezputra ar kan.	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	4,0	6,2	18,6	145
Ābolu ievārījums		40 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	31,3	131
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
<b>Kopā :</b>			<b>37,3</b>	<b>68,4</b>	<b>89,8</b>	<b>1 128</b>

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
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,2	83,9	5,7	864
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Mandarīni	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	8,1	38
Nektarīns	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	40
Putukrējums		50 gr. (+/- 10%)	1,0	14,0	11,3	175
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	7,9	34
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>39,1</b>	<b>116,4</b>	<b>102,9</b>	<b>1 675</b>

 \*iespējams ēdiens satur  
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	76,4	184,8	192,7	2803