

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	20 gr. (+/- 10%)	3,2	8,9	0,0	93
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
Krabju salāti	*A01,A03,A04,A06,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,9	2,8	4,3	51
Desa doktora	*A06,A10,A11	30 gr. (+/- 10%)	3,8	6,7	0,0	77
Mannas biezputra ar iev.	*A01,A07	280 gr. (+/- 10%)	9,6	9,1	62,6	369
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 :			40,0	65,8	102,8	1 171

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	420 gr. (+/- 10%)	15,1	18,7	21,3	381
Kartupeļi	*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
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Kīnas kāposti ar maj.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,6	8,0	3,6	105
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,4	6,1	2,2	72
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
Sīrupa mērce		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	32,3	129
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,0	40
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Kopā :			70,3	87,3	196,2	2 148

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
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kopā :			11,6	9,8	51,5	339

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti makaroni	*A01	200 gr. (+/- 10%)	7,8	10,9	51,8	332
Viltotais zāķis	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	19,4	64,5	13,8	707
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Marinēti ķirbji		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,0	4,8	21
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		50 gr. (+/- 10%)	0,4	10,1	1,1	100
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,4	0,4	20,9	129
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
Kopā :			35,5	108,5	141,1	1 710

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	157,4	271,4	491,6	5368

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /