

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 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 ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Omlete	*A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	10,5	14,9	1,8	185
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	190 gr. (+/- 10%)	8,2	5,8	49,3	601
Svairi tomāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
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 :			49,5	89,3	94,9	1 708

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A10,A11	250 gr. (+/- 10%)	8,5	13,6	9,6	201
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A07	208 gr. (+/- 10%)	37,7	18,4	9,4	357
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,2	2,7	4,2	48
Biezpiena sacepums	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	12,9	9,4	18,2	219
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 :			71,8	54,3	148,1	1 420

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Loki		20 gr. (+/- 10%)	0,3	0,2	0,7	8
Mar. gurķu salāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,9	12
Tomātu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,3	3,0	0,7	32
Auzupārslas ar putukrējumu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	6,3	27,5	27,1	381
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	16,1	65
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 :			51,3	89,3	133,6	1 779

 *iespējams ēdiens satur
 norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	172,6	232,9	376,6	4907

 Sastādīja _____
 / Ilze Reinfeldē /

 Apstiprinu _____
 / Rudīte Baune /