

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
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Auzu pārslu biezputra ar kan.	*A01,A07	220 gr. (+/- 10%)	5,8	9,0	27,2	212
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
Kopā :			37,2	76,2	96,5	1 225

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Zirņu biezenis	*A07	100 gr. (+/- 10%)	15,4	10,2	37,9	284
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	38,2	14,4	8,5	319
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
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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 :			88,0	77,7	136,4	1 596

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	9,8	9,8	35,3	263
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			13,7	10,9	77,1	466

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Makaroni ar galu	*A01	350 gr.(+/- 10%)	26,9	72,6	74,8	1058
Mazsālīts gurķis		50 gr.(+/- 10%)	0,6	0,1	3,6	18
Paprika svaiga		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Svairi tomāti		50 gr.(+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Aprikožu ķīselis	*A12	150 gr.(+/- 10%)	1,2	0,0	24,8	104
Piens	*A07	100 gr.(+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
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 :			36,2	85,3	144,3	1 487

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	175,1	250,1	454,3	4774

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfelde /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /