

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 Iespējamās  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	50 gr. (+/- 10%)	5,1	6,0	6,6	106
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
Svairi tomāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	0,8	5
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	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>33,3</b>	<b>68,5</b>	<b>95,6</b>	<b>1 472</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Biešu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	8,5	14,5	14,0	228
Pupiņas ar malto gaļu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,1	63,9	45,7	880
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	1,2	4,1	8,4	76
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	100 gr. (+/- 10%)	3,0	6,0	4,2	86
Burkānu salāti ar puku kāp.	*A03,A10,A12	100 gr. (+/- 10%)	1,5	8,0	6,2	105
Maizes zupa ar putukrējumu	*A01,A07,A12	320 gr. (+/- 10%)	9,0	18,1	103,1	611
Tīrkultūra	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,6	7,4	7,8	13
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
<b>Kopā :</b>			<b>61,4</b>	<b>122,5</b>	<b>220,3</b>	<b>2 168</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,8	0,0	16,2	76
Kakao ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	3,5	4,1	22,2	139
<b>Kopā :</b>			<b>10,9</b>	<b>18,9</b>	<b>79,8</b>	<b>543</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Griķi	*A07	200 gr. (+/- 10%)	6,5	4,0	32,7	193
Cūkgaļas cepetis		156 gr. (+/- 10%)	38,5	26,4	3,4	650
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,9	20,1	2,2	199
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
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
<b>Kopā :</b>			<b>53,6</b>	<b>81,4</b>	<b>116,1</b>	<b>1 670</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	159,2	291,3	511,8	<b>5853</b>

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu \_\_\_\_\_  
/ Rudīte Baune /