

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	180 gr. (+/- 10%)	18,8	22,0	22,4	381
Vārīta ola	*A03	40 gr. (+/- 10%)	5,0	4,6	0,3	63
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
<b>Kopā :</b>			<b>61,6</b>	<b>102,2</b>	<b>119,7</b>	<b>1 664</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Zirņu zupa	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	12,0	9,1	23,9	223
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Vistas stilbiņi cepti	*A06	268 gr. (+/- 10%)	75,4	74,4	5,7	997
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
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
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,0	1,1	36
Dundagas krēms	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	4,8	13,1	27,2	245
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
<b>Kopā :</b>			<b>107,3</b>	<b>129,9</b>	<b>167,2</b>	<b>2 303</b>

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

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Kartupeļu biezputra</b>	*A01,A03,A07	300 gr. (+/- 10%)	6,9	5,6	41,1	250
<b>Zivju kotlete</b>	*A01,A04	130 gr. (+/- 10%)	22,3	43,5	8,2	523
<b>Svairi tomāti</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
<b>Svaigu gurķu salāti</b>		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	0,9	6
<b>Paprika svaiga</b>		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr. (+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Tēja</b>		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>37,1</b>	<b>65,2</b>	<b>128,8</b>	<b>1 269</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	217,6	307,2	467,3	5576

Sastādīja \_\_\_\_\_  
/ Ilze Reinfelde /

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