

Murjāņu sporta ģimnāzija  
 Skolēnu komplekss

 Mainoties  
 pasūtījumam  
 iespējamas  
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti cīsiņi	*A03,A06,A09,A10	100 gr. (+/- 10%)	11,0	23,9	3,2	265
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
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	5,0	0,0	46
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	24,9	165
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
<b>Kopā :</b>			<b>35,5</b>	<b>71,5</b>	<b>69,9</b>	<b>1 066</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Skābenu zupa ar gaļu	*A01,A03,A07	250 gr. (+/- 10%)	9,0	11,2	12,7	227
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Vārīti rīsi		100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,3	25,1	114
Gulašs	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	30,2	32,9	8,0	638
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,1	4,2	38
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,7	2,5	13
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Puravu salāti ar pupiņām	*A03,A10	30 gr. (+/- 10%)	0,7	1,6	2,5	29
Biezpiena saldā masa	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,8	16,6	9,3	237
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>62,6</b>	<b>68,8</b>	<b>128,2</b>	<b>1 642</b>

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	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
Kafija ar pienu	*A07	200 gr. (+/- 10%)	2,0	2,0	11,1	71
<b>Kopā :</b>			<b>9,4</b>	<b>16,9</b>	<b>68,6</b>	<b>475</b>

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
<b>Dārzeņu sautējums ar kāl.</b>	*A01,A03,A07	250 gr.(+/- 10%)	4,0	10,5	21,2	203
<b>Karbonāde cepta</b>	*A01,A03	130 gr.(+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
<b>Paprika svaiga</b>		30 gr.(+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
<b>Kolrābju sal.</b>		20 gr.(+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
<b>Banāni</b>	*A12	200 gr.(+/- 10%)	3,0	0,2	42,0	182
<b>Tēja</b>		200 gr.(+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Sviests</b>	*A07	20 gr.(+/- 10%)	0,2	14,5	0,3	132
<b>Dažāda maize</b>	*A01	40 gr.(+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
<b>Kopā :</b>			<b>43,6</b>	<b>50,7</b>	<b>112,4</b>	<b>1 100</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	151,0	207,8	379,2	4283

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

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