

## Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	100 gr. (+/- 10%)	10,1	31,6	1,9	332
Biezpiens ar krējumu ar iev.	*A07	100 gr. (+/- 10%)	10,4	12,1	12,6	212
Tunča salāti	*A03,A04,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,1	4,8	2,2	70
Svairi tomāti		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	1,3	9
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,7	5,7	24,9	165
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sviests	*A07	15 gr. (+/- 10%)	0,1	10,9	0,2	99
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	15,0	62
<b>Kopā :</b>			<b>29,3</b>	<b>66,3</b>	<b>77,4</b>	<b>1 048</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,3	13,8	9,9	202
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Cepta cūkgaļa	*A01,A03	130 gr. (+/- 10%)	32,8	24,3	13,9	415
Klasiskā brūnā mērce	*A01,A07	50 gr. (+/- 10%)	1,4	8,7	5,3	107
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,8	4,0	3,1	52
Biešu salāti ar pupiņām	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,9	2,1	4,9	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
<b>Kopā :</b>			<b>63,4</b>	<b>72,4</b>	<b>122,1</b>	<b>1 425</b>

Vakariņas	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Plovs		350 gr. (+/- 10%)	40,4	42,8	52,7	988
Kīnas kāpostu salāti ar tom.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	1,5	3,0	2,1	43
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Mar. gurķu salāti		30 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	1,1	7
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Maizīte	*A01,A03,A07	80 gr. (+/- 10%)	5,6	14,9	41,4	329
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
<b>Kopā :</b>			<b>53,8</b>	<b>69,4</b>	<b>164,0</b>	<b>1 737</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	146,4	208,1	363,5	4210

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_