

Murjāņu sporta ģimnāzija
 Skolēnu komplekss

 Mainoties
 pasūtījumam
 iespējamas
 izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Desa doktora	*A06,A10,A11	80 gr. (+/- 10%)	10,4	18,0	0,0	208
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	10,7	13,7	0,0	166
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	14,3	20,0	3,4	266
Pankūkas ar biezpienu	*A01,A03,A07	70 gr. (+/- 10%)	0,0	4,9	0,0	45
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	240 gr. (+/- 10%)	5,7	8,8	32,1	230
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,1	19,1	99
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,0	0,3	128
Tēja ar citronu	*A12	215 gr. (+/- 10%)	0,3	0,1	16,2	66
Kopā :			44,5	80,6	71,0	1 209

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	200 gr. (+/- 10%)	6,1	6,7	8,0	117
Kartupeli	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,6	0,0	19,1	91
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,6	5,3	24,0	157
Maltās gaļas mērce	*A01,A07	200 gr. (+/- 10%)	19,0	84,4	3,8	860
-Burkānu salāti ar mārutkiem	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,8	2,4	3,5	42
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	2,2	1,6	2,8	11
Biešu salāti ar mar.gur.	*A03,A10	50 gr. (+/- 10%)	0,6	2,0	4,1	37
Redīsu salāti ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,2	1,1	38
Marinēti ķirbji		50 gr. (+/- 10%)	0,5	0,1	9,0	39
Biezpiena sacepums ar roz.	*A01,A03,A07,A12	150 gr. (+/- 10%)	15,6	11,8	36,8	329
Sīrupa mērce		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	15,6	62
Rudzu maize	*A01	50 gr. (+/- 10%)	3,2	0,4	19,8	123
Sīrupa dzēriens		200 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	10,6	43
Kopā :			54,9	117,9	158,3	1 946

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar rīsiem,rozīnēm	*A07,A12	400 gr. (+/- 10%)	8,4	9,7	43,1	290
Apelsīni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	1,6	0,0	14,4	67
Kopā :			10,0	9,7	57,5	357

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vārīti rīsi		200 gr. (+/- 10%)	5,1	0,7	49,1	223
Vistas fileja cepta panēta	*A01,A03,A12	150 gr. (+/- 10%)	37,8	14,2	6,0	306
Tomātu - gurķu salāti ar eļļu		100 gr. (+/- 10%)	0,8	19,7	1,9	194
Banāni	*A12	200 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	32,2	139
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,1	19,1	99
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,0	0,3	128
Tēja		200 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	16,0	65
Kopā :			49,4	49,9	124,6	1 155

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	158,8	258,1	411,4	4667

Sastādīja _____
/ Ilze Reinfeldē /

Apstiprinu _____
/ Rudīte Baune /