

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|----------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja ar citronu | *A12 | 215 gr.(+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 15,5 | 64 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr.(+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr.(+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr.(+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Siers | *A07 | 50 gr.(+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Žavēta gaļa | | 70 gr.(+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Auzu pārslu biezputra ar iev. | *A01,A07 | 230 gr.(+/- 10%) | 6,9 | 9,1 | 56,4 | 335 |
| Kopā : | | | 24,7 | 40,1 | 107,9 | 881 |

| Pusdienas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------------|--------------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Dārzeņu biezenzupa ar grauzdiņiem | *A01,A07 | 300 gr.(+/- 10%) | 3,8 | 12,9 | 18,4 | 207 |
| Grauzdīni | *A01 | 20 gr.(+/- 10%) | 2,8 | 0,7 | 18,9 | 75 |
| Vistas fileja cepta panēta | *A01,A03,A12 | 100 gr.(+/- 10%) | 25,5 | 9,6 | 5,7 | 213 |
| Vārīti rīsi | | 100 gr.(+/- 10%) | 2,6 | 0,3 | 25,1 | 114 |
| Krāsni cepti kartupeli | *A01,A03,A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 2,6 | 8,0 | 19,2 | 166 |
| Piena un krējuma mērce | *A01,A07 | 75 gr.(+/- 10%) | 2,1 | 13,0 | 7,4 | 159 |
| Burkānu salāti ar mārutkiem | *A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 1,5 | 4,5 | 6,4 | 78 |
| Svaigu kāpostu,burkānu salāti | | 100 gr.(+/- 10%) | 1,5 | 4,0 | 9,2 | 82 |
| Banāni | *A12 | 200 gr.(+/- 10%) | 3,0 | 0,2 | 42,0 | 182 |
| Sulas dzēriens | | 300 gr.(+/- 10%) | 1,1 | 0,4 | 26,5 | 115 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr.(+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Kopā : | | | 48,2 | 54,1 | 191,4 | 1 440 |

| Launags | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------------|----------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Sausās brokastis ar pienu | *A01,A07 | 200 gr.(+/- 10%) | 9,1 | 8,6 | 44,0 | 288 |
| Jogurts deserta | *A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 3,6 | 2,0 | 11,8 | 84 |
| Kopā : | | | 12,7 | 10,6 | 55,8 | 372 |

| Vakariņas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|----------|------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja | | 200 gr.(+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr.(+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Sviests | *A07 | 20 gr.(+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Makaroni ar gaļu | *A01 | 350 gr.(+/- 10%) | 37,1 | 32,8 | 74,5 | 901 |
| Mar. gurķu salāti | | 50 gr.(+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 100 gr.(+/- 10%) | 0,9 | 20,1 | 2,2 | 199 |
| Kīnas kāpostu salāti | *A03,A10 | 100 gr.(+/- 10%) | 3,8 | 6,0 | 4,6 | 91 |
| Tīrkultūra | *A07 | 100 gr.(+/- 10%) | 3,3 | 3,7 | 3,9 | 7 |
| Kopā : | | | 49,6 | 78,2 | 127,6 | 1 505 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| Kartē | 135,3 | 183,0 | 482,7 | 4197 |

APSTIPRINĀ
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 20. 04

26.04.2024 11:48:37

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja ar citronu | *A12 | 215 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 15,5 | 64 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| COPY---Desa žāvēta | *A01,A09,A10 | 70 gr. (+/- 10%) | 11,3 | 31,2 | 0,0 | 326 |
| Mannas biežputra ar iev. | *A01,A07 | 280 gr. (+/- 10%) | 9,2 | 9,0 | 59,9 | 356 |
| Kopā : | | | 38,3 | 71,3 | 111,3 | 1 228 |

| Pusdienas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Aukstā zupa | *A03,A07 | 300 gr. (+/- 10%) | 4,9 | 4,5 | 10,3 | 61 |
| Dilles | | 20 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 0,8 | 6 |
| Loki | | 20 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,2 | 0,7 | 8 |
| Cūkgālas cepetis | | 156 gr. (+/- 10%) | 38,5 | 26,4 | 3,4 | 650 |
| Griķi | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 2,0 | 16,3 | 97 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Redīsu salāti ar krējumu | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,4 | 4,5 | 3,9 | 64 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 4,0 | 9,2 | 82 |
| Āboli | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,0 | 22,6 | 102 |
| Citronu dzēriens | *A12 | 250 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,0 | 10,9 | 45 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Kopā : | | | 55,3 | 42,2 | 105,5 | 1 235 |

| Launags | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|----------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Kakao ar pienu | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 3,5 | 4,1 | 22,2 | 139 |
| Biezpiena saldā masa | *A07 | 160 gr. (+/- 10%) | 17,3 | 26,5 | 14,7 | 379 |
| Kopā : | | | 20,8 | 30,6 | 36,9 | 518 |

| Vakariņas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Tefteli | *A01,A07 | 136 gr. (+/- 10%) | 22,8 | 28,0 | 20,0 | 551 |
| Piena un krējuma mērce | *A01,A07 | 75 gr. (+/- 10%) | 2,1 | 13,0 | 7,4 | 159 |
| Vārīti makaroni | *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,9 | 5,5 | 25,9 | 166 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Biešu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 2,1 | 9,9 | 65 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 20,1 | 2,2 | 199 |
| Kopā : | | | 37,2 | 83,9 | 118,6 | 1 519 |

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs
2024.25.04

26.04.2024 11:48:51

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| Kartē | 151,5 | 227,9 | 372,4 | 4500 |

APSTIPRINU
MSĢ TŠV Jūrmala
vadītājs
2024. 21. 04.

26.04.2024 11:48:51

KIJRMIS-EDNICA SF872

Page 2 of 2

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Tēja ar citronu | *A12 | 215 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 15,5 | 64 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Omlete | *A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,5 | 14,9 | 1,8 | 185 |
| Biezpiena sierīnš | *A07 | 38 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Rīsu biezputra ar ievār. | *A07 | 280 gr. (+/- 10%) | 8,6 | 9,1 | 65,7 | 377 |
| Kopā : | | | 35,1 | 54,8 | 108,5 | 1 043 |

| Pusdienas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Frikadeļu zupa | *A01,A03,A07 | 330 gr. (+/- 10%) | 7,6 | 7,3 | 10,7 | 179 |
| Vistas šķiņķīši cepti | *A06 | 268 gr. (+/- 10%) | 75,4 | 74,4 | 5,7 | 994 |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 0,3 | 25,1 | 114 |
| Kartupeli | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Piena un krējuma mērce | *A01,A07 | 75 gr. (+/- 10%) | 2,1 | 13,0 | 7,4 | 159 |
| Burkānu salāti ar mārutkiem | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 4,5 | 6,4 | 78 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Svaigi tomāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 0,8 | 5 |
| Svaigu gurķu salāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Banāni | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 3,0 | 0,2 | 42,0 | 182 |
| Sulas dzēriens | | 300 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 0,4 | 26,5 | 115 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Kopā : | | | 98,1 | 100,8 | 153,5 | 1 956 |

| Launags | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|---------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Rīsi ar putukrējumu | *A07 | 150 gr. (+/- 10%) | 4,9 | 14,5 | 49,0 | 346 |
| Kīselis ābolu | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 0,0 | 30,4 | 124 |
| Kopā : | | | 5,0 | 14,5 | 79,4 | 470 |

APSTIPRINU
MSG TSV Jūrmala
vadītājs

2024. 21/04

26.04.2024 11:49:09

| Vakariņas | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kviešu maize *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Rudzu maize *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Karbonāde cepta *A01,A03 | 130 gr. (+/- 10%) | 32,8 | 24,3 | 13,9 | 415 |
| Vārīti makaroni *A01 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,9 | 5,5 | 25,9 | 166 |
| Krāsni cepti kartupeli *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 8,0 | 19,2 | 166 |
| Tomātu mērce | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20 |
| Biešu salāti | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 2,1 | 9,9 | 65 |
| Skābu kāpostu salāti ar eļļu | 100 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 5,0 | 8,4 | 90 |
| Kopā : | | 47,8 | 60,6 | 133,4 | 1 281 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | / Tauki | / Ogļhidr. | / Kcal. |
|-------|---------|---------|------------|---------|
| Kartē | 186,1 | 230,7 | 474,8 | 4751 |

APSTIPRINU
MSG TŪV Jērmis
vadītājs

2024. 04. 04

26.04.2024 11:49:09

KURMIS-EDNICA SF872

Page 2 of 2

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
|------------------|------------------|-----------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| Tēja ar citronu | *A12 | 215 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 15,5 | 64 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Vārīti cīsiņi | *A03,A06,A09,A10 | 100 gr. (+/- 10%) | 11,0 | 23,9 | 3,2 | 265 |
| Prosas biezputra | *A07 | 225 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 6,1 | 37,0 | 222 |
| Kopā : | | | 33,9 | 61,0 | 91,6 | 1 032 |

| Pusdienas | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
|-------------------------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| Borčš | *A01,A03,A07 | 310 gr. (+/- 10%) | 6,2 | 11,2 | 14,8 | 212 |
| Plovs | | 350 gr. (+/- 10%) | 34,3 | 38,9 | 52,3 | 887 |
| Lapu salāti | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 3,6 | 2,6 | 43 |
| Mar. gurķu salāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Tomātu - gurķu salāti ar ellu | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 20,1 | 2,2 | 199 |
| KIVI | *A12 | 200 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 1,2 | 18,2 | 101 |
| Citronu dzēriens | *A12 | 250 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,0 | 10,9 | 45 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Kopā : | | | 47,8 | 75,7 | 115,5 | 1 551 |

| Launags | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
|---------------|-------|-----------------------|------------|-------------|-------------|------------|
| | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| Kakao krems | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 4,1 | 15,6 | 23,9 | 252 |
| Kīselis ābolu | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,1 | 0,0 | 30,4 | 124 |
| Kopā : | | | 4,3 | 15,6 | 54,4 | 376 |

| Vakariņas | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | | |
|------------------------|--------------|-----------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. | |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kviešu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,9 | 0,5 | 12,6 | 50 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Šnicele | *A01,A03 | 138 gr. (+/- 10%) | 31,7 | 20,9 | 10,8 | 542 |
| Krāsni cepti kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 8,0 | 19,2 | 166 |
| Griķi | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,3 | 2,0 | 16,3 | 97 |
| Piena un krējuma mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,8 | 17,3 | 9,9 | 212 |
| Svaigu dārzeņu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 2,4 | 5,1 | 3,0 | 71 |
| Biešu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 2,1 | 9,9 | 65 |
| Kopā : | | | 48,3 | 70,7 | 107,6 | 1 460 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| Kartē | 134,3 | 222,9 | 369,1 | 4419 |

APSTIPRINU

MSĢ TSV Jūrmā

vadītājs

2024. 05/04

26.04.2024 11:49:26

KURMIS-ĒDNĪCA SF872

Page 1 of 1

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------|----------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja ar citronu | *A12 | 215 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 15,5 | 64 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Siers | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 11,9 | 15,3 | 0,0 | 185 |
| Vārīta ola | *A03 | 40 gr. (+/- 10%) | 5,0 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Biezpiena sieriņš | *A07 | 38 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| Mannas biežputra ar iev. | *A01,A07 | 280 gr. (+/- 10%) | 9,2 | 9,0 | 59,9 | 356 |
| Kopā : | | | 30,3 | 44,5 | 101,2 | 900 |

| Pusdienas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Soļanka ar gaļu | *A01,A03,A06,A07,A09,A10 | 310 gr. (+/- 10%) | 8,5 | 8,2 | 12,5 | 199 |
| Dārzeņu sautējums ar gaļu | *A01 | 350 gr. (+/- 10%) | 33,0 | 28,4 | 30,5 | 701 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 4,0 | 9,2 | 82 |
| Tomātu - gurķu salāti ar eļļu | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 20,1 | 2,2 | 199 |
| Mar. gurķu salāti | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7 |
| Tīrkultūra | *A07 | 200 gr. (+/- 10%) | 6,6 | 7,4 | 7,8 | 13 |
| Āboli | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 0,0 | 22,6 | 102 |
| Sulas dzēriens | | 300 gr. (+/- 10%) | 1,1 | 0,4 | 26,5 | 115 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Kopā : | | | 54,4 | 68,7 | 122,9 | 1 484 |

| Launags | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------|------|-------------------|-----------------------|------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Augļu kokteilis | *A12 | 150 gr. (+/- 10%) | 2,9 | 0,0 | 42,8 | 191 |
| Putukrējums | *A07 | 35 gr. (+/- 10%) | 0,7 | 9,8 | 7,9 | 122 |
| Kopā : | | | 3,6 | 9,8 | 50,6 | 314 |

| Vakariņas | | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. / | Tauki / | Ogļhidr. / | Kcal. |
| Tēja | | 200 gr. (+/- 10%) | 0,3 | 0,1 | 15,0 | 62 |
| Kviešu maize | *A01 | 50 gr. (+/- 10%) | 3,7 | 1,0 | 25,3 | 101 |
| Rudzu maize | *A01 | 25 gr. (+/- 10%) | 1,7 | 0,2 | 10,4 | 65 |
| Sviests | *A07 | 20 gr. (+/- 10%) | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132 |
| Vistas fileja cepta panēta | *A01,A03,A12 | 100 gr. (+/- 10%) | 25,5 | 9,6 | 5,7 | 213 |
| Vārīti rīsi | | 200 gr. (+/- 10%) | 5,2 | 0,7 | 50,2 | 228 |
| Tomātu mērce | | 75 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 15 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 100 gr. (+/- 10%) | 1,5 | 8,0 | 6,2 | 105 |
| Kīnas kāpostu salāti | *A03,A10 | 100 gr. (+/- 10%) | 3,8 | 6,0 | 4,6 | 91 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Kopā : | | | 42,2 | 40,1 | 122,3 | 1 016 |

*Iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| Kartē | 130,3 | 163,0 | 397,0 | 3714 |

APSTIPRINĀ
MSĢ TSV ģimnāzijas
vadītājs

2024.05.04

26.04.2024 11:46:41