

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Sardeles	*A06	50 gr. (+/- 10%)	5,1	15,8	0,9	166
Siers	*A07	50 gr. (+/- 10%)	11,9	15,3	0,0	185
Biezpiens ar krējumu	*A07	50 gr. (+/- 10%)	6,1	7,4	1,4	103
Omlete	*A03,A07	50 gr. (+/- 10%)	5,2	7,5	0,9	92
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,5	3,8	16,7	110
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 ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Kopā :			34,1	61,7	46,6	885

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar makaroniem	*A01	250 gr. (+/- 10%)	13,5	13,4	11,6	221
Vārīti makaroni	*A01	100 gr. (+/- 10%)	3,9	5,5	25,9	166
Griķi	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	2,0	16,3	97
Gulašs	*A01,A07	150 gr. (+/- 10%)	22,7	24,7	6,0	478
Paprika svaiga		30 gr. (+/- 10%)	0,4	0,1	0,9	6
Zaļie salāti	*A07	50 gr. (+/- 10%)	0,9	0,3	1,3	9
Zemeņu ķīselis		200 gr. (+/- 10%)	0,4	0,2	30,1	124
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,3	4,0	4,5	66
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,0	20
Kopā :			51,4	51,1	120,8	1 286

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Biezpiens ar krējumu	*A07	150 gr. (+/- 10%)	18,6	21,9	4,1	306
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,6	102
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			22,5	22,9	45,9	508

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,0	0,0	22,2	105
Griķi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	4,9	29
Vistas kotlete rīvmaizē	*A01,A03	140 gr. (+/- 10%)	34,6	18,7	19,5	389
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	30 gr. (+/- 10%)	0,5	2,4	1,9	31
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,3	0,2	31,5	136
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,3	0,1	66
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	7,2	30
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,1	1,0	19,2	100
Kopā :			45,9	45,2	107,7	1 038

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

: / :

	Olbalt.	/ Tauki	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	153,8	181,0	321,0	3717

Sastādīja _____

Apstiprinu _____