

Murjāņu sporta ģimnāzija  
Skolēnu komplekss

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Žavēta gaļa		50 gr. (+/- 10%)	4,4	31,7	0,0	303
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
Jogurts	*A07	100 gr. (+/- 10%)	3,6	2,0	11,8	84
Sausās brokastis ar jogurtu	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	4,3	3,0	25,9	316
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
<b>Kopā :</b>			<b>32,7</b>	<b>69,9</b>	<b>70,9</b>	<b>1 223</b>

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	8,4	13,8	9,9	202
Zirņu biezenis	*A07	80 gr. (+/- 10%)	12,3	8,2	30,3	227
Kartupeļi	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Karbonāde cepta	*A01,A03	110 gr. (+/- 10%)	27,7	20,6	11,7	351
Krējums	*A07	50 gr. (+/- 10%)	1,3	15,0	1,3	151
Zalie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,8	0,5	2,7	18
Medus kūka	*A01,A03,A07	100 gr. (+/- 10%)	5,7	24,0	54,4	452
Zemenes		100 gr. (+/- 10%)	0,8	0,4	6,3	32
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
<b>Kopā :</b>			<b>63,0</b>	<b>83,6</b>	<b>155,6</b>	<b>1 624</b>

\*iespējams ēdiens satur  
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	95,7	153,5	226,5	2847

Sastādīja \_\_\_\_\_

Apstiprinu \_\_\_\_\_