

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

Brokastis	1	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Desa salami	*A01,A09,A10	80 gr. (+/- 10%)	13,0	35,7	0,0	373
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	7,5	110
Biezpiena sierīnš	*A07	38 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	0,0	0
Auzu pārslu biezputra ar iev.	*A01,A07	100 gr. (+/- 10%)	1,5	2,6	16,3	95
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,0	18,9	98
Sviests	*A07	20 gr. (+/- 10%)	0,2	14,0	0,3	128
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,2	29
Kopā :			34,8	74,7	50,1	1 018

Pusdienas	2	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Rosolņiks	*A01,A03,A06,A07,A09,A10	250 gr. (+/- 10%)	9,4	15,0	9,9	217
Pupiņas ar malto galu	*A07	300 gr. (+/- 10%)	28,3	64,3	45,7	885
Zaļie salāti	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,7	0,6	2,5	15
Zemeņu uzpūtenis	*A01	150 gr. (+/- 10%)	1,4	0,3	30,1	128
Piens	*A07	100 gr. (+/- 10%)	1,2	1,5	1,7	24
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,0	18,9	98
Sīrupa dzēriens		100 gr. (+/- 10%)	0,0	0,0	5,1	20
Kopā :			44,9	82,7	113,8	1 389

Launags	3	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	500 gr. (+/- 10%)	5,5	4,7	28,5	174
Āboli		200 gr. (+/- 10%)	0,8	0,0	22,3	101
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,0	18,9	98
Kopā :			9,3	5,7	69,7	373

Vakariņas	4	Svars	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt. / Tauri / Oglhidr. / Kcal.			
Kartupeļi	*A01,A03,A07	150 gr. (+/- 10%)	3,3	0,0	24,1	114
Griķi	*A07	30 gr. (+/- 10%)	1,0	0,6	5,1	30
Šnicele	*A01,A03	138 gr. (+/- 10%)	20,7	65,2	13,6	727
Burkānu salāti ar puķu kāp.	*A03,A10,A12	50 gr. (+/- 10%)	0,7	3,8	2,8	49
Banāni	*A12	150 gr. (+/- 10%)	2,2	0,1	30,8	133
Dažāda maize	*A01	40 gr. (+/- 10%)	3,0	1,0	18,9	98
Sviests	*A07	10 gr. (+/- 10%)	0,1	7,0	0,1	64
Tēja ar citronu	*A12	100 gr. (+/- 10%)	0,1	0,0	7,2	29
Kopā :			31,2	77,8	102,7	1 246

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

	Olbalt.	/ Tauri	/ Oglhidr.	/ Kcal.
Kartē	120,1	241,0	336,3	4026

Sastādīja _____

Apstiprinu _____