

Murjāņu sporta ģimnāzija Skolēnu komplekss

Mainoties
pasūtījumam
Iespējamās
izmaiņas

| Brokastis | 1 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Desa salami | *A01,A09,A10 | 50 gr. (+/- 10%) | 8,1 | 22,3 | 0,0 | 233 |
| Omlete | *A03,A07 | 40 gr. (+/- 10%) | 4,2 | 6,0 | 0,7 | 74 |
| Biezpiens ar krējumu ar iev. | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 5,1 | 6,0 | 6,6 | 106 |
| Biezpiena sierīņš | *A07 | 38 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| 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 : | | | 23,2 | 50,0 | 50,7 | 753 |

| Pusdienas | 2 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|--------------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Zirņu zupa | *A01,A03,A07 | 250 gr. (+/- 10%) | 12,0 | 9,1 | 23,9 | 223 |
| Vārīti rīsi | | 100 gr. (+/- 10%) | 2,6 | 0,3 | 25,1 | 114 |
| Kartupeļi | *A01,A03,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,0 | 0,0 | 14,8 | 70 |
| Vistas šķiņķīši cepti | *A06 | 230 gr. (+/- 10%) | 64,7 | 63,9 | 4,9 | 853 |
| Klasiskā brūnā mērce | *A01,A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 2,7 | 17,3 | 10,7 | 214 |
| Svaigu kāpostu, burkānu salāti | | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 2,0 | 4,6 | 41 |
| Zaļie salāti | *A07 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,9 | 3,7 | 1,1 | 43 |
| Biezpiena saldā masa | *A07 | 100 gr. (+/- 10%) | 10,8 | 16,6 | 9,3 | 237 |
| Sīrupa mērce | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 16,1 | 65 |
| Sīrupa dzēriens | | 100 gr. (+/- 10%) | 0,0 | 0,0 | 5,0 | 20 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| Kopā : | | | 99,6 | 113,9 | 134,7 | 1 980 |

| Launags | 3 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------|------|-------------------|-----------------------|-------------|-------------|------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| -Piena zupa ar rīsiem | *A07 | 400 gr. (+/- 10%) | 8,2 | 9,6 | 34,1 | 253 |
| 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 : | | | 12,0 | 10,7 | 75,9 | 456 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____

| Vakariņas | 4 | Svars | Uzturvērtības porcijā | | | |
|-----------------------------|--------------|-------------------|-----------------------|-------------|--------------|--------------|
| | | | Olbalt. | Tauki | Ogļhidr. | Kcal. |
| Vārīti makaroni | *A01 | 150 gr. (+/- 10%) | 5,9 | 8,2 | 38,9 | 249 |
| Griķi | *A07 | 30 gr. (+/- 10%) | 1,0 | 0,6 | 4,9 | 29 |
| Karbonāde cepta 0,1 | *A01,A03 | 100 gr. (+/- 10%) | 25,0 | 21,5 | 13,9 | 357 |
| Burkānu salāti ar puķu kāp. | *A03,A10,A12 | 50 gr. (+/- 10%) | 0,8 | 4,0 | 3,1 | 52 |
| Paprika svaiga | | 30 gr. (+/- 10%) | 0,4 | 0,1 | 0,9 | 6 |
| Banāni | *A12 | 150 gr. (+/- 10%) | 2,3 | 0,2 | 31,5 | 136 |
| Dažāda maize | *A01 | 40 gr. (+/- 10%) | 3,1 | 1,0 | 19,2 | 100 |
| 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 |
| Kopā : | | | 38,6 | 42,8 | 119,7 | 1 026 |

*iespējams ēdiens satur
norādītās grupas alergēnus

| | Olbalt. | /Tauki | /Ogļhidr. | /Kcal. |
|-------|---------|--------|-----------|--------|
| Kartē | 173,4 | 217,5 | 381,0 | 4213 |

Sastādīja _____

Apstiprinu _____