

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 01.04. - 05.04.

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
PIRMDIENA					
Piena zupa*1	250	5.95	7.04	24.93	152.90
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	250/70	13.93	26.95	46.02	435.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		22.98	34.68	111.6	761.12
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Zirņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Gulašs ar griķiem, kāpostu salāti*2	120/60/70	32.57	36.28	53.90	645.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		48.33	41.02	125.96	1070.98
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Plovs ar gaļu, kāpostu salāti*1*2	250/70	15.62	21.22	57.16	464.65
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		21.97	31.69	109.21	781.81
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Biešu zupa	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar biezpienu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		42.56	39.47	109.80	708.82
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Pupiņu zupa*1*2	250/20	10.86	8.43	24.63	224.63
Biezpiens ar krējumu, kartupeļi, mar.gurķis*1	60/120/30	15.62	13.86	45.77	382.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		29.58	22.98	111.05	779.85
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

Saskaņots ar direktori

Sastādīja

*1 Piens un piena produkti

*2 Labības produkti, kas satur kviešu lipekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusa augļi