

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 02.12. - 06.12.

## PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa	250/20	5.94	3.60	14.73	165.75
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
Skolas piens *1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
<b>Kopā:</b>		<b>31.96</b>	<b>30.31</b>	<b>102.59</b>	<b>837.92</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800

## OTRDIENA

Zemnieku zupa*1*2	250/20	5.94	3.60	14.73	165.75
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	150/70/70	13.65	23.72	43.93	394.16
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>22.89</b>	<b>28.01</b>	<b>106.11</b>	<b>760.63</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800

## TREŠDIENA

Borčš*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.13
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens *1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>33.47</b>	<b>32.60</b>	<b>114.86</b>	<b>835.05</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800

## CETURDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
Kotlete ar griķiem, biešu salāti*2*3	60/120/70	19.98	24.50	36.97	507.12
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens *1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>40.34</b>	<b>39.94</b>	<b>94.95</b>	<b>952.64</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800

## PIEKTDIENA

Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Slinkie tīteņi ar kartupeļiem*1	150/120	9.53	11.92	44.22	361.07
Maize*2	36	2.9	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>22.39</b>	<b>16.17</b>	<b>97.33</b>	<b>759.34</b>
<b>Pēc normām:</b>		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