

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 05.11. - 09.11.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltn.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Gulašs ar griķiem, burkānu sal.*2	100/120/50	32.72	35.58	54.83	635.08
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		46.37	50.85	96.93	986.54
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Biešu zupa*1	250/50	4.53	10.78	8.45	167.90
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.13
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		25.97	27.80	118.01	773.25
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/50	11.69	8.63	27.40	246.88
Vistas fileja ar rīsiem, biešu sal.*2*3	60/120/50	31.45	13.88	46.59	416.81
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		53.54	28.00	104.69	871.21
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Zupa ar frikadelēm*1	250/50	8.74	10.67	28.80	185.92
Makaroni ar sieru*1*2	120/40	13.32	6.00	61.28	400.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		32.46	22.16	120.78	793.64
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zemnieku zupa *1*2	250/20	7.47	4.50	18.42	165.75
Kartupeļi,biezpiens ar krējumu, mar.gurķis*1	120/60/50	15.62	13.86	45.77	382.00
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		26.19	19.05	104.84	720.97
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