

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2017.gada 09.10. - 13.10.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/200	5.60	3.40	20.10	147.08
Plovs ar gaļu, kāpostu sal.*1*2	250/50	15.62	21.22	57.16	464.65
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		24.12	25.11	96.21	696.25
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Kotlete ar griķiem, biešu sal.*2*3	60/120/50	19.98	24.50	36.97	407.12
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		26.33	34.97	89.02	724.28
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Borščs*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Vistas fileja ar miežu putru, burk.sal.*3	50/120/50	9.53	11.92	44.22	361.07
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		17.16	23.39	93.32	702.19
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Kartupeļu zupa*1	250/20	7.62	3.56	12.46	128.04
Gulašs ar griķiem, kāpostu sal.*2	120/60/50	32.57	36.28	53.90	545.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		43.29	40.53	107.01	846.46
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	246.88
Rīsu piena putra ar ievārījumu*1*2	250	15.62	13.86	35.77	282.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		30.41	23.18	103.82	702.1
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 līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusaugļi