

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 09.12. - 13.12.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/100	5.60	3.40	20.10	147.08
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	150/70/70	13.65	23.72	43.93	494.16
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52

Kopā:	22.15	27.61	82.98	725.76
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Biešu zupa	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
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
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.2	0.00	6.80	27.50

Kopā:	30.71	36.46	111.82	960.26
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.43	4.50	18.42	165.75
Pankūkas ar gaļu, krējumu*14*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.40
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	0.2	0.00	6.80	27.50

Kopā:	52.96	37.99	116.62	768.17
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

CETURTDIENA

Kartupeļu zupa	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
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
Ābols	50	0.2	0.00	6.80	27.50

Kopā:	28.45	22.27	107.23	803.12
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Pupiņu zupa *1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Mājas satējums ar gaļu, burkānu sal.	300/70	12.67	24.59	37.27	402.71
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70

Kopā:	25.53	28.84	90.38	743.97
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