

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 10.12. - 14.12.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/150	5.60	3.40	20.10	187.08
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
<b>Kopā:</b>		<b>21.82</b>	<b>9.89</b>	<b>100.33</b>	<b>671.8</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Plovs ar gaļu, burkānu sal.*1*2	250/50	15.62	21.22	57.16	464.56
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	2.2	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>27.07</b>	<b>32.18</b>	<b>134.96</b>	<b>893.74</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Biešu zupa	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Pankūkas ar biezpienu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.71
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	2.2	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>50.78</b>	<b>43.27</b>	<b>109.60</b>	<b>746.67</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Kotlete ar griķiem, kāpostu sal.*2*3	60/120/50	19.65	22.23	56.20	478.75
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	2.2	0.00	6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>42.01</b>	<b>31.28</b>	<b>106.16</b>	<b>881.81</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zupa ar frikadelēm*1	250/20	8.47	10.61	28.80	185.92
Gaļas salāti*1*3	250	17.60	33.40	10.00	428.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>29.17</b>	<b>44.7</b>	<b>79.45</b>	<b>787.14</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