

## Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas Ēdienkarte no 2017.gada 11.12. - 15.12.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/200	5.60	3.40	20.10	217.08
Makaroni ar gaļu kāp. sal.*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
<b>Kopā:</b>		<b>22.43</b>	<b>30.84</b>	<b>85.07</b>	<b>736.6</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>
OTRDIENA					
Biešu zupa*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar biezpienu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.70
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	0.20		6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>42.76</b>	<b>39.47</b>	<b>116.60</b>	<b>736.32</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>
TREŠDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.43	4.50	18.42	165.75
Kotlete ar griķiem, kāpostu sal.*2*3	50/120/50	19.98	24.50	36.97	407.12
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.20		6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>30.71</b>	<b>29.69</b>	<b>102.84</b>	<b>773.59</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>
CETURDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	146.88
Rauga pankūkas ar ievārījumu*1*3	50/120/50	11.27	19.10	34.79	380.38
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.20		6.80	27.50
<b>Kopā:</b>		<b>26.26</b>	<b>28.42</b>	<b>109.64</b>	<b>727.98</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>
PIEKTDIENA					
Rīsu zupa ar cāļu gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
Cepta zivs ar kartupeļiem, biešu sal.*1	50/120/50	12.67	24.59	37.27	402.71
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>25.53</b>	<b>35.23</b>	<b>98.4</b>	<b>786.43</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

Saskaņots ar direktori

Sastādīja

\*1 Piens un piena produkti

\*2 Labības produkti, kas satur kviešu līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

\*3 Oļas

\*4 Sojas produkti

\*5 Citrusa augļi