

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 14.10. - 18.10.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/150	5.60	3.40	20.10	157.00
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	150/70/70	13.65	23.72	43.93	394.16
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		22.15	27.61	82.98	635.68
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Svaigo kāpostu zupa	250/20	5.94	3.60	14.73	165.75
Kotlete ar griķiem, kāpostu 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	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		29.22	28.79	99.15	873.59
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Mājas sautējums ar gaļu, burkānu salāti	250/50	12.67	24.59	37.27	402.71
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	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		33.03	33.64	87.23	805.77
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Borčš*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar gaļu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	397.40
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	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		50.06	44.27	106.65	800.32
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	5.94	3.60	14.73	165.75
Gaļas salāti*1*3	250	17.60	33.40	10.00	428.00
Maize*2	36	2.9	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		26.64	37.69	65.38	759.34
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 Citrusa augļi