

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 15.01. - 19.01.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Biezpiena putukrējums ar ķīseli*1	50/120	0.82	9.62	27.77	272.60
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:		19.34	31.33	103.88	821.77
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Makaroni ar gaļu, biešu sal.*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
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
Kopā:		20.48	37.42	104.87	779.66
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Biešu zupa*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.13
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
Kopā:		26.17	27.80	124.81	800.75
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	246.88
Vistas fileja ar kartupeļiem, burkānu 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
Ābols	50	0.20		6.80	27.50
Kopā:		24.52	21.24	119.07	808.67
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2	250/20	9.53	4.45	15.58	170.05
Gaļas salāti*1*3	250	17.60	33.40	10.00	428.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		30.23	38.54	66.23	771.27
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