

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 15.10. - 19.10.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/150	5.60	3.40	20.10	187.08
Plovs ar gaļu, kāpostu sal.*1*2	250/50	15.41	18.97	55.79	435.49
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
<b>Kopā:</b>		<b>23.91</b>	<b>22.86</b>	<b>94.84</b>	<b>707.09</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
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
<b>Kopā:</b>		<b>36.38</b>	<b>15.54</b>	<b>123.39</b>	<b>860.28</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
Majas sautējums ar gaļu,biešu sal.	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
<b>Kopā:</b>		<b>26.32</b>	<b>39.86</b>	<b>79.37</b>	<b>754.17</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
Kotlete ar griķiem,burkānu sal.*2*3	60/120/50	19.65	22.23	56.20	478.75
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
<b>Kopā:</b>		<b>85.15</b>	<b>112.59</b>	<b>276.07</b>	<b>2370.81</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
Makaroni ar gaļu, kāpostu sal.*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
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>25.5</b>	<b>38.25</b>	<b>115.47</b>	<b>794.14</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