

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 18.02.- 22.02.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
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	464.65
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		21.97	31.69	109.21	781.81
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Zemnieku zupa *1*2	250/20	7.47	4.50	18.42	165.75
Vistas fileja ar griķiem, kāpostu sal.*3	50/120/50	9.53	11.92	44.22	361.07
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		20.30	17.11	110.09	727.54
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Biešu zupa*1	250/50	4.53	10.78	8.45	167.90
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
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		21.15	17.47	117.18	768.82
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURDIENA

Biešu zupa*1	250/50	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar gaļu un krējumu*1*2	160/30	34.93	28.00	60.70	367.70
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/50	9.76	9.95	20.48	210.50
Gaļas salāti*1*3	250	17.60	33.40	10.00	428.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		30.46	44.04	71.13	811.72
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 lipekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusa augļi