

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 19.03. -23.03.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Makaroni ar gaļu,biešu salāti*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		27.58	42.22	88.12	786.46
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Zupa ar frikadelēm*1	250/20	8.47	10.61	28.80	185.92
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.13
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		37.21	32.43	128.41	825.57
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Boršcs*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Slinkie tīteņi ar kartupeļiem*1	100/120	9.53	11.92	44.22	361.07
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		24.46	28.19	83.37	736.49
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURDIENA

Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Kotlete ar griķiem,kāpostu salāti *2*3	60/120/50	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
Kopā:		32.84	28.75	90.08	748.38
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
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
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		26.18	16.64	122.41	783.92
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 Citrusaugļi