

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 20.05. - 24.05.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/100	5.60	3.40	20.10	147.00
Gulašs ar griekiem, burkānu salāti*2	120/60/50	32.57	36.28	53.90	645.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		41.07	40.17	92.95	876.72
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
Vistas fileja ar rīsiem, kāpostu salāti*3	50/120/50	9.53	11.92	44.22	391.07
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		15.88	22.39	96.27	708.23
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Borčš*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Rauga pankūkas ar ievārijumu*2*3	120/40	18.34	16.33	68.39	432.13
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		25.97	27.80	117.49	773.25
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
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*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
Kopā:		28.72	36.27	114.07	855.10
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Putukrējums ar ķīseli*1	50/150	0.82	9.78	27.77	272.60
Gaļas salāti*1*3	250	17.6	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:		21.52	43.87	78.42	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 lipekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusaugļi