

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2019.gada 21.01. - 25.01.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Oglhidr.	Kcal
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.47	4.50	18.42	165.75
Plovs ar gaļu, burkānu sal.*1*2	250/70	15.62	21.22	57.16	464.56
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		33.49	31.21	106.28	837.83
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	2.58	7.82	9.12	114.35
Kotlete ar griķiem, kāpostu sal.*2*3	60/120/70	19.65	22.23	56.20	478.75
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	2.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		30.43	31.23	131.72	878.34
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Biešu zupa	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
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
Ābols	50	2.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		29.17	21.27	110.18	779.16
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Gulašs ar kartupeļiem, burkānu sal.*2	50/120/70	23.89	29.30	30.68	479.45
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	2.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		46.25	38.35	80.64	882.51
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	246.88
Mājas sautējums ar gaļu, kāpostu sal.	250/50/70	12.67	24.59	37.27	402.71
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		27.46	33.91	105.32	822.81
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