

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 21.05. - 25.05.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Gulašs ar griķiem, burkānu sal.*2	120/60/50	32.57	36.28	53.90	545.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		46.22	51.55	96	896.66
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Kartupeļu- makaronu zupa*1*2	250/20	7.25	3.56	12.46	148.04
Kotlete ar rīsiem, kāpostu sal.*1	50/120/50	12.67	24.59	37.00	402.71
Skolas piens	250	7.50	5.00	27.00	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		30.32	33.64	95.41	758.27
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Pupuņu zupa*1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	246.88
Makaroni ar gaļu, biešu sal.*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		36.02	41.07	104.12	889.40
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Biešu zupa*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar gaļu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		42.56	39.47	109.80	708.82
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Rīsu zupa ar caļa gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
Biezpiens ar kartupeļiem, mar.gurķis*1	60/120/20	15.62	13.86	45.77	382.00
Maize*2	36	2.9	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		28.48	24.5	106.9	765.72
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