

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 28.05. - 30.05.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/200	5.60	3.40	20.10	147.08
Plovs ar gaļu, burkānu salāti*1*2	250/50	15.62	21.22	57.16	464.65
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		24.12	25.11	96.21	696.25
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Boršcs*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Makaroni ar sieru*1*2	120/40	13.32	6.00	61.28	400.20
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		28.25	22.27	100.43	775.62
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Putukrējums ar ķīseli*1	50/150	0.82	9.62	27.77	272.60
Gaļas salāti*1*3	250/2	17.60	33.40	10.00	428.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		28.82	48.51	68.47	908.12
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURDIENA					
Kopā:		0.00	0.00	0.00	0.00
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Kopā:		0	0	0	0
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 Oļas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusaugļi