

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 26.02. - 02.03.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Putukrējums ar ķīseli*1	50/150	0.82	9.62	27.77	272.60
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:	25.15	42.06	104.49	1002.32	
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
Kotlete ar griķiem,kāpostu salāti*2*3	60/120/50	19.98	24.50	36.97	407.12
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	0.20	6.80	27.50	27.50
Kopā:	33.83	39.77	66.92	786.08	
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800	
TREŠDIENA					
Boršcs*1	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.13
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	0.20	6.80	27.50	27.50
Kopā:	33.47	32.60	114.86	835.05	
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800	
CETURDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.43	4.50	18.42	165.72
Karbonāde ar makaroniem,burkānu salāti*3	50/120/50	9.53	11.92	44.22	361.07
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.20	6.80	27.50	27.50
Kopā:	20.26	17.11	110.09	727.51	
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800	
PIEKTDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Biezpiens ar krējumu, kartupeļi, mar. gurķi*1	60/120/30	15.62	13.86	45.77	382.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:	28.48	18.11	98.88	723.26	
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