

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 29.10. - 02.11.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/150	5.60	3.40	20.10	187.08
Plovs ar gaļu, kāpostu sal.*1*2	250/50	15.41	18.97	55.79	435.49
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		23.91	22.86	94.84	707.09
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.47	4.50	18.42	165.75
Makaroni ar gaļu, burkānu sal.*2	250/50	13.65	23.72	43.93	394.13
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		27.12	29.40	121.95	817.62
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Biešu zupa	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Pankūkas ar biezpienu,krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.71
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		48.58	43.27	102.80	719.17
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Kotlete ar griķiem, burkānu sal.*2*3	60/120/50	19.65	22.23	56.20	478.75
Skolas piens*1	250	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		136.97	117.82	304.96	2292.65
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/20	9.76	9.95	20.48	210.50
Slinkie tīteņi ar kartupeļiem*1	100/120	9.53	11.92	44.22	341.07
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		22.39	22.56	105.35	724.79
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