

## Ludzas Mūzikas pamatskolas kafējnīcas

### Ēdienkarte no 2016.gada 05.09 - 09.09

#### PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa	<b>200/20</b>	2.58	7.82	9.12	124.35
Plovs ar gaļu, kāp.sal	<b>250/30</b>	15.36	19.93	55.70	447.93
Maize *2	<b>36</b>	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	<b>200</b>	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>21.46</b>	<b>31.00</b>	<b>104.07</b>	<b>735.50</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

#### OTRDIENA

Biešu zupa	<b>200/20</b>	3.62	8.62	6.76	134.32
Kotlete ar griķiem. kāp.sal*2*3	<b>60/120/30</b>	19.70	21.27	56.20	478.75
Maize *2	<b>36</b>	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	<b>200</b>	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>22.60</b>	<b>21.76</b>	<b>104.19</b>	<b>759.55</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

#### TREŠDIENA

Pupiņu zupa	<b>200/20</b>	8.69	6.74	19.70	179.70
Rauga pankūkas ar ievārijumu*2*3	<b>120/30</b>	18.34	16.32	88.91	432.13
Maize *2	<b>36</b>	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	<b>200</b>	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>30.83</b>	<b>23.75</b>	<b>149.26</b>	<b>785.05</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

#### CETURDIENA

Zemnieku zupa	<b>200/20</b>	2.58	7.82	19.70	144.35
Slinkie tīteni ar kartupeļiem	<b>100/120</b>	9.53	11.92	31.22	341.07
Maize *2	<b>36</b>	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzērveņu dzēriens	<b>200</b>	0.20	0.20	21.70	88.70
<b>Kopā:</b>		<b>5.68</b>	<b>26.92</b>	<b>40.65</b>	<b>758.75</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

#### PIEKTDIENA

Uzpūtenis ar pienu	<b>100/100</b>	8.69	7.82	19.70	147.08
Makaroni ar gaļu kap.sal*2*3	<b>250/30</b>	13.60	24.68	43.84	406.63
Maize *2	<b>36</b>	2.90	0.49	18.95	84.52
<b>Kopā:</b>		<b>24.51</b>	<b>33.33</b>	<b>100.87</b>	<b>748.25</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

Saskaņots:

L.Greitāne

Sastādīja:

O.Šojika

\*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