

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2020.gada 09.03. - 13.03.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Zirņu zupa *1*2	250/50	11,63	8,63	27,40	246,88
Plovs ar gaļu, kāpostu salāti*1*2	250/70	15,62	21,22	57,16	334,65
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		30,35	30,54	125,21	754,75
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Skābo kāpostu zupa*1	250/50	3,25	9,78	11,40	143,94
Kotlete ar griķiem, burkānu salāti*2*3	60/120/60	19,98	24,50	36,97	407,10
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		26,33	34,97	89,02	724,26
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Biešu zupa *1	250/50	5,93	6,71	11,21	133,50
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18,34	16,33	68,39	432,13
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		27,37	23,73	120,25	738,85
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURDIENA

Zemnieku zupa*1*2	250/50	7,43	4,50	18,42	165,75
Makaroni ar gaļu, biešu salāti*2	250/60	13,93	26,95	46,02	435,00
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		24,46	32,14	105,09	773,97
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/50	9,76	9,95	20,48	160,50
Biezpiens ar krējumu, kartupeļiem, mar.gurķis*1	60/120/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		28,48	24,5	106,9	715,72
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