

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2018.gada 17.09. -21.09.

## PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3,25	9,78	11,40	143,94
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
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
<b>Kopā:</b>		<b>21,76</b>	<b>29,44</b>	<b>107,84</b>	<b>752,65</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

## OTRDIENA

Zemnieku zupa*1*2	250/20	7,47	4,50	18,42	165,75
Makaroni ar gaļu, kāpostu sal.*2	250/50	13,65	23,72	43,93	394,19
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
<b>Kopā:</b>		<b>27,12</b>	<b>29,40</b>	<b>121,95</b>	<b>817,68</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

## 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
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
<b>Kopā:</b>		<b>41,28</b>	<b>38,47</b>	<b>112,75</b>	<b>684,87</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

## CETURDIENA

Risu zupa ar cāļa gaļu*1	250/20	9,76	9,95	20,48	210,50
Kotlete ar kartupeļiem, biešu sal.*2*3	60/120/50	19,65	22,23	56,20	478,75
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
<b>Kopā:</b>		<b>32,51</b>	<b>32,87</b>	<b>117,33</b>	<b>862,47</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

## PIEKTDIENA

Putukrējums ar ķīseli*1	50/150	0,82	9,78	27,77	272,60
Gaļas salāti *1*3	250	17,60	33,40	10,00	428,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
<b>Kopā:</b>		<b>21,32</b>	<b>43,67</b>	<b>56,72</b>	<b>785,12</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>18-30</b>	<b>24-31</b>	<b>88-110</b>	<b>700-800</b>

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