

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2020.gada 27.01. - 31.01.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/100	5.60	3.40	20.10	147.08
Gulašs ar griķiem, biešu salāti*2	120/60/50	32.57	36.28	53.90	545.20
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		41.07	40.17	92.95	776.80
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	2.58	7.82	9.12	114.35
Makaroni ar gaļu, kāpostu salāti*2	250/50	13.93	26.95	46.02	435.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Ābols	50	0.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		22.71	35.95	121.54	834.59
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.43	4.50	18.42	165.75
Kotlete ar rīsiem, burkānu salāti*2*3	60/120/70	19.98	24.50	36.97	507.12
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	0.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		38.01	34.49	92.89	907.89
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Biešu zupa	250/20	4.53	10.78	8.45	167.90
Pankūkas ar biezpienu, krējumu*1*2	160/20	34.93	28.00	60.70	367.40
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	0.2	0.00	6.80	27.50
Kopā:		50.06	44.27	106.65	770.32
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Zirņu zupa *1*2	250/20	11.69	8.63	27.40	246.88
Mājas satējums ar gaļu, burkānu salāti	300/70	12.67	24.59	37.27	402.71
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Dzēriens	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Kopā:		27.46	33.91	105.32	822.81
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