

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2022.gada 05.01. - 07.01.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
--	----------	-----------	-------	----------	------

Kopā:	0,00	0,00	0,00	0,00
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Kopā:	0,00	0,00	0,00	0,00
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Pupiņu zupa*1	250/20	9,76	3,56	12,54	168,04
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	250/70	13,65	23,72	43,93	394,16
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70

Kopā:	26,51	27,97	97,12	735,42
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
Kotlete ar griķiem, kāpostu salāti*2*3	60/120/70	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:	37,48	32,22	105,32	852,02
Pēc normām:	18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/50	9,76	9,95	20,15	210,50
Slinkie tīteņi ar kartupeļiem*1	50/120/100	9,53	11,92	44,22	361,07
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52

Kopā:	22,39	22,56	105,02	744,79
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