

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2024.gada 7.maija līdz 10.maijam

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
OTRDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1	250/10	4,40	13,70	5,62	90,88
Vistas fileja ar griķiem, burkānu salāti*2	50/100/60	8,90	53,70	14,60	376,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		15,70	94,80	20,72	591,48
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
TREŠDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250/10	5,00	11,00	8,75	114,63
Kartupeļi, biezpiens ar krējumu, marin. gurķis	120/60/30	16,52	13,86	45,77	382,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Augļi	100	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		24,22	60,06	55,62	659,13
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
CETURTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Borščs*1	250/10	5,88	14,50	6,25	110,38
Pankūkas ar gaļu un krējumu*1*2	150	17,40	44,90	16,00	314,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		33,08	78,80	34,30	617,28
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
PIEKTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Pupiņu zupa*1	250/10	9,37	23,13	5,75	109,75
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	250/60	33,30	83,36	45,60	415,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	64,80
Kopā:		45,07	133,89	51,85	659,40
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

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