

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2025.gada 12.maija līdz 16.maijam

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu rīsu zupa*1	250	4,40	13,70	5,62	90,88
Makaroni ar gaļu, kāpostu salāti*1*2	150/60	33,30	83,36	45,60	249,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		47,50	116,46	63,27	532,73
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250	5,00	11,00	8,75	114,63
Kotlete ar griķiem, burkānu salāti*3	60/130/60	14,30	36,80	28,10	367,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		21,73	79,50	37,40	624,49
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

TREŠDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zemnieku zupa*1	250	5,13	15,75	5,75	106,75
Viltotie kāpostu tīteņi, kartupeļi	150/100	33,30	83,36	45,60	283,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		40,86	130,81	51,90	532,11
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

CETURTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Borščs*1	250	5,88	14,50	6,25	114,38
Pankūkas ar biezpienu un krējumu*1*3	150	17,40	44,90	16,00	314,50
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	621,18
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

PIEKTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Frikadeļu zupa*1	250	11,30	12,30	16,30	153,90
Makaroni ar sieru*1*2	130	7,70	32,40	7,60	122,10
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Banāni	100	1,50	21,00	0,10	90,90
Kopā:		22,93	97,40	24,55	509,26
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 Oļas