

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2020.gada 12.10. - 16.10.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	5.94	3.60	14.73	165.75
Plovs ar gaļu, burkānu salāti*1*2	250/70	15.62	21.22	57.16	334.65
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	200	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		32.16	30.51	124.29	796.62
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Kartupeļu zupa*1	250/20	7.62	3.56	12.46	128.04
Makaroni ar gaļu, biešu salāti*2	150/50/70	13.65	23.72	43.93	394.16
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Ābols	50	0.20	0.00	6.80	27.50
Kopā:		24.57	27.97	103.84	722.92
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Borščs *1	250/20	5.93	6.71	11.21	133.50
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18.34	16.33	68.91	432.12
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Skolas piens*1	200	7.50	5.00	11.75	123.00
Kopā:		34.67	28.53	110.82	773.14
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURDIENA

Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Vistas fileja ar griķiem, kāpostu salāti*2	70/120/60	31.76	16.75	48.58	453.76
Skolas piens*1	200	7.50	5.00	11.75	123.00
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		51.92	25.80	91.74	829.32
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
Mājas sautējums ar gaļu, kāpostu salāti	50/250/60	12.67	24.59	37.27	402.71
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		25.53	35.23	98.068	786.43
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