

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2026.gada 12.janvāra līdz 16.janvārim

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2	250	5,50	17,13	5,63	90,88
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	150/60	18,55	50,30	27,55	275,05
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		33,85	86,83	45,23	558,23
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zemnieku zupa*1	250	5,13	15,75	5,75	106,75
Kotlete ar griķiem, kāpostu salāti*2	100/60/60	13,68	28,40	20,19	310,75
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
Kopā:		21,24	74,15	26,52	552,56
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

TREŠDIENA

	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	162,10
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
Ābols	100	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		21,73	82,50	25,08	489,46
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
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	125	9,10	62,50	3,80	323,80
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		24,78	96,40	22,10	626,48
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

PIEKTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Putukrējums ar ķīseli *1	80/150	3,30	27,50	22,80	322,00
Kartupeļi, biezpiens, marinēts gurķis	100/60/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kopā:		21,22	55,76	68,87	773,30
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