

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2026.gada 13.04. - 17.04.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zemnieku zupa*1	250	5,13	15,75	5,75	116,75
Plovs ar gaļu, burkānu salāti	250/60	13,73	43,07	23,35	247,70
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		28,66	78,22	41,15	571,33
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-rīsu zupa*1*2	250	9,13	19,75	10,00	159,18
Vistas fileja ar griķiem, kāpostu salāti*2	60/100/60	24,74	38,50	24,00	302,70
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
Kopā:		36,30	88,25	34,58	596,94
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
Viltotie kāpostu tīteņi ar kartupeļiem	200/100	13,69	28,32	21,42	252,42
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
Kopā:		27,42	70,62	38,30	541,38
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	110,38
Biezpiena plācenīši ar krējumu 1*2*3	100/15	16,02	24,88	8,20	237,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Augļi	150	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		32,00	66,58	27,10	578,68
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
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	150/60	18,45	5,90	25,85	249,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kopā:		24,05	47,80	48,95	640,85
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