

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2026.gada 14.septembra līdz 18.septembrim

PIRMDIENA

	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
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		28,80	64,10	35,95	571,33
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2	250	5,50	17,13	5,63	90,88
Vistas fileja ar rīsiem, burkānu salāti*2	60/100/55	23,91	32,00	24,89	301,90
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
Augļi	150	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		32,14	86,93	31,70	566,24
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, kartupeļu biezenis	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:		21,25	74,07	27,75	494,23
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
Gulašs ar griķiem, kāpostu salāti	100/100/65	12,38	28,70	22,20	281,95
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kopā:		17,98	70,60	45,30	673,25
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