

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2024.gada no 15.aprīļa līdz 19.aprīlim

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zirņu zupa*1	200/10	10,75	28,00	6,13	182,74
Gulašs ar griķiem, burkānu salāti *2	100/130/60	13,40	36,10	23,30	309,80
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		33,95	83,50	41,48	684,84
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu makaronu zupa*1	250	4,40	13,70	5,62	90,88
Vistas fileja ar rīsiem, kāpostu salāti*2	60/100/60	8,90	53,70	14,60	376,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	45,60
Kopā:		15,70	94,80	20,72	582,28
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
Mājas sautējums ar gaļu, burkānu salāti	250/60	1,90	62,70	32,65	347,25
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Augļi	150	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		9,73	113,65	39,50	616,50
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
Kartupeļu rīsu zupa*1	200/10	7,30	19,75	10,00	159,87
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	250/60	33,30	83,36	45,60	415,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		43,00	130,51	56,10	699,52
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