

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2025.gada 15.septembra līdz 19.septembrim

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu rīsu zupa*1	250	4,40	13,70	5,62	90,88
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	150/60	33,30	83,36	45,60	249,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		47,50	116,46	63,27	532,73
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250	5,00	11,00	8,75	114,63
Kotlete ar griķiem, kāpostu salāti*3	60/130/60	14,30	36,80	28,10	367,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		21,73	79,50	37,40	624,49
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
Majas sautējums ar gaļu, burkānu salāti	200/60	10,80	21,40	24,30	267,20
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		24,53	65,40	41,15	563,46
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	114,38
Pankūkas ar biezpienu un krējumu*1*3	150	17,40	44,90	16,00	314,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		25,71	91,10	22,80	571,24
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

PIEKTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Uzpūtenis ar pienu	120/100	11,30	12,30	16,30	156,60
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
Ābols	90	0,30	7,80	0,60	38,40
Biezpiena sieriņš	40	6,40	8,40	8,40	137,60
Kopā:		28,00	75,30	33,20	524,00
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 līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

