

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2025.gada 15.decembra līdz 19.decembrim

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Putukrējums ar ķīseli	80/150	1,70	27,50	22,80	322,00
Gulašs ar griķiem, burkānu salāti*2	100/100/60	12,28	29,40	22,40	269,15
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kopā:		23,78	76,30	57,25	783,45
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
OTRDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Frikadeļu zupa	250	11,30	12,30	16,30	153,90
Makaroni ar sieru*1*2	150	12,70	32,40	13,00	190,70
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Ābols	90	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		26,73	84,20	30,45	525,36
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
TREŠDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-rīsu zupa*1*2	250	9,13	19,75	10,00	159,88
Kotlete ar rīsiem, kāpostu salāti *2	130/60/60	13,60	35,20	26,00	263,80
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		25,16	86,65	36,55	566,04
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
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
Kompots	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Ābols	90	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		25,08	104,20	22,70	668,88
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
PIEKTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
SVĒTKU PAKAS					
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

