

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

## Ēdienkarte no 2026.gada 18.maija līdz 22.maijam

### PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Biezpiena sieriņš*1	40	6,40	8,40	8,40	137,60
Gulašs ar griķiem, burkānu salāti*2	100/100/60	12,28	29,40	22,40	269,15
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
<b>Kopā:</b>		<b>28,48</b>	<b>57,20</b>	<b>42,85</b>	<b>571,33</b>
<b>Pēc normām:</b>		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 makaroniem, kāpostu salāti*2	60/100/60	26,04	32,30	24,80	282,57
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
<b>Kopā:</b>		<b>45,27</b>	<b>79,25</b>	<b>47,45</b>	<b>672,45</b>
<b>Pēc normām:</b>		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
Kartupeļi, biezpiens, marinēts gurķis*1	100/60/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
<b>Kopā:</b>		<b>29,35</b>	<b>56,16</b>	<b>62,65</b>	<b>670,96</b>
<b>Pēc normām:</b>		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
Pankūkas ar gaļu un krējumu*1*3	150	17,40	44,90	16,00	314,50
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
<b>Kopā:</b>		<b>33,38</b>	<b>86,60</b>	<b>34,90</b>	<b>655,58</b>
<b>Pēc normām:</b>		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
<b>Kopā:</b>		<b>24,05</b>	<b>47,80</b>	<b>48,95</b>	<b>640,85</b>
<b>Pēc normām:</b>		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)

