

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2023.gada 18.09.-22.09.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zemnieku zupa*1	250/20	5,13	15,75	5,75	106,75
Gulašs ar griķiem, burkānu sālāti*2	100/130/60	13,10	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
Ābols	80	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		28,33	79,05	41,70	647,25
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
OTRDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zirņu zupa	250/20	10,75	28,00	6,13	182,75
Makaroni ar gaļu, kāpostu sālāti*1*2	250/60	33,40	86,66	45,40	427,36
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		46,55	142,06	52,03	734,21
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
TREŠDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	5,00	11,00	8,75	114,63
Kotlete ar rīsiem, burkānu salāti	60/100/60	13,50	11,00	24,90	252,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Biezpiena sieriņš	40	6,40	5,25	5,00	134,80
Kopā:		27,30	54,65	39,15	625,53
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
CETURTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Borščs*1	250/20	5,88	14,50	6,25	110,38
Pankūkas ar gaļu, krējumu*1	150	17,40	44,90	16,00	314,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Ābols	80	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		25,98	94,60	23,35	587,48
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750
PIEKTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1	250/20	4,40	13,70	5,62	90,88
Mājas sautējums ar gaļu, burkānu salāti	300/60	15,95	30,30	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
Kopā:		22,75	71,40	38,77	562,23
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)

