

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2024.gada 19.novembra līdz 22.novembrim

## PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
<b>Kopā:</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>12-26</b>	<b>55-113</b>	<b>16-29</b>	<b>490-750</b>

## OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Zemnieku zupa*1*2	250	5,13	15,75	5,75	106,75
Plovs ar gaļu, kāpostu salāti	220/60	12,10	36,40	19,40	250,40
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	45,60
<b>Kopā:</b>		<b>19,63</b>	<b>79,55</b>	<b>25,65</b>	<b>472,05</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>12-26</b>	<b>55-113</b>	<b>16-29</b>	<b>490-750</b>

## TREŠDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Pupiņu zupa*2	250	9,37	23,13	5,75	109,75
Kotlete ar griķiem, burkānu salāti*2*3	60/100/60	14,40	35,58	26,40	349,43
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	45,60
Ābols	100	0,30	7,80	0,60	29,60
<b>Kopā:</b>		<b>26,47</b>	<b>93,91</b>	<b>33,25</b>	<b>603,68</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>12-26</b>	<b>55-113</b>	<b>16-29</b>	<b>490-750</b>

## CETURTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Boršcs*1	250/10	5,88	14,50	6,25	110,38
Pankūkas ar gaļu un krējumu*1	150	17,40	44,90	16,00	314,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Ābols	100	0,30	7,80	0,60	29,60
<b>Kopā:</b>		<b>33,38</b>	<b>86,60</b>	<b>34,90</b>	<b>646,88</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>12-26</b>	<b>55-113</b>	<b>16-29</b>	<b>490-750</b>

## PIEKTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu makaronu zupa*1	250	4,40	13,70	5,62	90,88
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	150	0,10	13,00	0,20	45,60
<b>Kopā:</b>		<b>19,50</b>	<b>73,50</b>	<b>19,12</b>	<b>396,48</b>
<b>Pēc normām:</b>		<b>12-26</b>	<b>55-113</b>	<b>16-29</b>	<b>490-750</b>

Saskaņots ar direktori

Sastādīja:

\*1 Piens un piena produkti

\*2 Labības produkti, kas satur kviešu līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

\*3 Olas