

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2023.gada 20.03. - 24.03.

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
PIRMDIENA					
Ābolu uzpūtenis ar pienu*1	100/200	5,60	3,40	20,10	147,08
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	250/70	15,62	21,22	57,16	464,56
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		24,12	25,11	96,21	696,16
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	450-750
OTRDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/30	7,43	4,50	18,42	165,75
Kotlete ar rīsiem, biešu salāti*2*3	60/120/70	19,65	22,23	56,20	378,80
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		33,08	27,91	134,22	802,29
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	450-750
TREŠDIENA					
Kartupeļu-makaronu zupa*2	250/30	7,92	3,56	12,46	128,04
Gulašs ar griķiem, kāpostu salāti	60/100/70	19,65	22,23	56,20	378,80
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		30,67	26,48	109,31	680,06
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	450-750
CETURDIENA					
Borščs*1	250/30	7,43	4,50	18,42	157,20
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	120/30	18,34	16,33	68,91	432,12
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		28,87	21,52	127,98	762,54
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	450-750
PIEKTDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/30	7,47	4,50	18,42	145,60
Kartupeļi, biezpiens ar krēj., marin. gurķis	120/60/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		26,19	19,05	104,84	700,82
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	450-750

Augli 150

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