

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2021.gada 20.09. - 24.09.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7.43	4.50	18.42	165.75
Gulašs ar griķiem, biešu salāti*2*3	120/60/60	15.62	21.22	27.16	464.56
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		26.15	26.41	86.23	803.53
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

OTRDIENA

Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	3.25	9.78	11.40	143.94
Kotlete ar rīsiem, burkānu salāti*2*3	60/120/50	19.65	22.23	56.20	478.75
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		26.00	32.70	108.25	795.91
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

TREŠDIENA

Borščs *1	250/20	5.93	6.71	11.21	133.50
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:		27.37	23.73	120.77	738.84
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

CETURDIENA

Pupiņu zupa*1	250/20	9.76	3.56	12.46	168.04
Makaroni ar gaļu, kāpostu salāti*2	150/50/70	13.65	23.72	43.93	394.16
Kompots	200	0.20	0.20	21.70	88.70
Maize *2	36	2.90	0.49	18.95	84.52
Kopā:		26.51	27.97	97.04	735.42
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

PIEKTDIENA

Rīsu zupa ar cāļa gaļu*1	250/50	9.76	9.95	20.15	210.50
Kartupeļi, biezpiens ar krējumu, mar. gurķis*1	120/60/50	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:		28.48	24.5	106.568	765.72
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

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

*4 Sojas produkti

*5 Citrusaugļi