

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2022.gada 21.11. - 25.11.

	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
PIRMDIENA					
Biezpiena putukrējums ar ķīseli*1	60/120	0,82	9,00	27,77	272,60
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	250/70	13,65	23,72	43,93	294,16
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:			14,49	30,70	755,35
Pēc normām:			18-30	24-31	88-110
OTRDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3,25	9,78	11,40	143,94
Plovs ar gaļu, kāpostu salāti*2*1	250/70	15,62	21,22	57,16	464,56
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:			20,20	34,19	699,12
Pēc normām:			18-30	24-31	88-110
TREŠDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/30	7,47	4,50	18,42	165,75
Vistas fileja ar griķiem, burkānu salāti*2*3	70/100/70	19,65	22,23	56,20	378,75
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:			30,22	27,42	717,72
Pēc normām:			18-30	24-31	88-110
CETURDIENA					
Borščs *1	250/20	5,93	6,71	11,21	133,50
Pankūkas ar gaļu, krējumu*1*2	160/30	34,93	28,00	60,70	367,20
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:			51,26	40,20	708,22
Pēc normām:			18-30	24-31	88-110
PIEKTDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/30	8,47	10,61	28,80	182,92
Kartupeļi ar biezpienu, marinēts gurķis*1	120/60/50	9,53	11,92	44,22	361,07
Kompots	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:			21,1	23,22	717,21
Pēc normām:			18-30	24-31	88-110

plkst.10.00 otrdiena, trešdiena, ceturtdiena
Ābols 120 0,20 0,00 6,80 27,50

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