

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

## Ēdienkarte no 2026.gada 25.maija līdz 29.maijam

### PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Frikadeļu zupa*1	250	11,30	12,30	16,30	153,90
Makaroni ar sieru*1*2	130	7,70	32,40	7,60	162,10
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
<b>Kopā:</b>		<b>28,80</b>	<b>64,10</b>	<b>35,95</b>	<b>508,30</b>
<b>Pēc normām:</b>		<i>12-26</i>	<i>55-113</i>	<i>16-29</i>	<i>490-750</i>

### OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Pupiņu zupa*1	250	9,38	23,13	5,75	109,88
Kotlete ar makaroniem, kāpostu salāti*2	100/60/60	13,68	28,40	20,19	310,75
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Augļi	150	0,30	7,80	0,60	38,40
<b>Kopā:</b>		<b>33,16</b>	<b>78,73</b>	<b>38,59</b>	<b>651,33</b>
<b>Pēc normām:</b>		<i>12-26</i>	<i>55-113</i>	<i>16-29</i>	<i>490-750</i>

### TREŠDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2	250	5,50	17,13	5,63	90,88
Plovs ar gaļu, burkānu salāti	250/60	13,73	43,07	23,35	247,70
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Ābolu kompots	200	0,13	15,60	0,28	65,76
<b>Kopā:</b>		<b>21,66</b>	<b>90,20</b>	<b>29,56</b>	<b>473,64</b>
<b>Pēc normām:</b>		<i>12-26</i>	<i>55-113</i>	<i>16-29</i>	<i>490-750</i>

### CETURTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Borščs*1	250/10	5,88	14,50	6,25	110,38
Biezpiena plācenīši ar krējumu*1*2*3	100/15	16,02	24,88	8,20	237,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Augļi	150	0,30	7,80	0,60	38,40
<b>Kopā:</b>		<b>32,00</b>	<b>66,58</b>	<b>27,10</b>	<b>578,68</b>
<b>Pēc normām:</b>		<i>12-26</i>	<i>55-113</i>	<i>16-29</i>	<i>490-750</i>

### PIEKTDIENA

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

Saskaņots ar direktori

Sastādīja:

\*1 Piens un piena produkti

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

