

# Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

## Ēdienkarte no 2025.gada 26.maija līdz 30.maijam

| PIRMDIENA                            |            |              |               |              |                |
|--------------------------------------|------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
|                                      | Svars, g   | Olbaltum.    | Ogļhidr.      | Tauki        | Kcal           |
| Kartupeļu - rīsu zupa                | 250        | 9,13         | 19,75         | 10,00        | 159,88         |
| Makaroni ar gaļu, kāpostu salāti*1*2 | 150/60     | 18,45        | 5,90          | 25,85        | 249,55         |
| Maize *2                             | 30         | 2,30         | 14,40         | 0,30         | 69,30          |
| Kompots                              | 150        | 0,10         | 13,00         | 0,20         | 54,80          |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <b>Kopā:</b>                         |            | <b>29,98</b> | <b>53,05</b>  | <b>36,35</b> | <b>533,53</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                      | 250        | 5,13         | 15,75         | 5,75         | 106,75         |
| Viltotie kāpostu tīteņi, kartupeļi   | 150/100    | 14,50        | 32,50         | 22,60        | 283,00         |
| Maize *2                             | 30         | 2,30         | 14,40         | 0,30         | 69,30          |
| Kompots                              | 150        | 0,10         | 13,00         | 0,20         | 54,80          |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <b>Kopā:</b>                         |            | <b>22,03</b> | <b>75,65</b>  | <b>28,85</b> | <b>513,85</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           |
| Borščs*1                             | 250/10     | 5,88         | 14,50         | 6,25         | 110,38         |
| Kotlete ar griķiem, burkānu salāti*2 | 100/120/60 | 13,40        | 36,10         | 23,30        | 309,80         |
| Maize *2                             | 30         | 2,30         | 14,40         | 0,30         | 69,30          |
| Kompots                              | 150        | 0,10         | 13,00         | 0,20         | 54,80          |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <b>Kopā:</b>                         |            | <b>21,68</b> | <b>78,00</b>  | <b>30,05</b> | <b>544,28</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           |
| Putukrējums ar ķīseli*1              | 80/120     | 1,70         | 27,50         | 22,80        | 322,00         |
| Biezpiena plācenīši*1*2*3            | 100/15     | 16,02        | 24,88         | 8,20         | 237,60         |
| Maize *2                             | 30         | 2,30         | 14,40         | 0,30         | 69,30          |
| Banāni                               | 100        | 1,50         | 21,00         | 0,10         | 90,90          |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <b>Kopā:</b>                         |            | <b>21,52</b> | <b>87,78</b>  | <b>31,40</b> | <b>719,80</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           |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <b>Svētku pakas</b>                  |            |              |               |              |                |
|                                      |            |              |               |              |                |
|                                      |            |              |               |              |                |
|                                      |            |              |               |              |                |
| <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> |

Saskaņots ar direktori

Sastādīja:

\*1 Piens un piena produkti

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

