

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2026.gada 26.oktobra līdz 30.oktobrim

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Frikadeļu zupa*1*3	200/10	11,30	12,30	16,30	153,90
Makaroni ar sieru*1*2	130	7,70	32,40	7,60	122,10
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		28,80	64,10	35,95	468,30
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2*3	240/10	5,50	17,13	5,63	90,88
Kotlete ar rīsiem, burkānu salāti*2*3	100/60/60	13,68	27,68	25,72	309,61
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Ābols	150	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		21,91	84,31	32,50	581,25
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

TREŠDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Svaigo kāpostu zupa*1	200/10	4,00	8,80	7,00	91,70
Biezpiens ar kartupeļiem, marinēts gurķis*1	100/60/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	200	0,13	17,30	0,25	73,06
Kopā:		22,05	54,36	53,32	616,06
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

CETURTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Borščs*1	250	5,88	14,50	6,25	114,38
Rauga pankūkas ar ievārījumu*2*3	125	9,10	62,50	3,80	323,80
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Ābols	150	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		25,08	104,20	22,70	668,88
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

PIEKTDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Putukrējums ar ķīseli*1	80/150	3,30	27,50	22,80	322,00
Gulašs ar griķiem, burkānu salāti*2	100/100/60	12,28	29,40	22,40	269,15
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kopā:		17,88	71,30	45,50	660,45
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

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