

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2025.gada 31.03.- 04.04.

PIRMDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-rīsu zupa*1	250	7,30	19,75	10,00	159,87
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*1*2	200/60	33,30	83,36	45,60	415,55
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Piens*1	250	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		50,40	122,51	67,65	767,72
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

OTRDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Pupiņu zupa*1	250	9,37	23,13	5,75	109,75
Kotlete ar griķiem, kāpostu salāti*2	60/100/60	8,90	53,70	14,60	376,50
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		20,67	104,23	20,85	610,35
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

TREŠDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Kartupeļu-makaronu zupa*1*2	250	4,40	13,70	5,62	90,88
Kartupeļi, biezpiens, marinēts gurķis*2	100/60/30	15,62	13,86	45,77	382,00
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		22,42	54,96	51,89	596,98
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	110,38
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	100	0,30	7,80	0,60	38,40
Kopā:		25,08	104,20	22,70	664,88
Pēc normām:		12-26	55-113	16-29	490-750

PIEKTDIENA

	Svars, g	Olbaltum.	Ogļhidr.	Tauki	Kcal
Frikadeļu zupa*1	250	5,13	15,75	5,75	153,90
Plovs ar gaļu, burkānu salāti	220/60	12,10	36,40	19,40	188,60
Maize *2	30	2,30	14,40	0,30	69,30
Kompots	150	0,10	13,00	0,20	54,80
Kopā:		19,63	79,55	25,65	626,60
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 Oļas