

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafējnīcas

Ēdienkarte no 2021.gada 27.09. - 01.10.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Uzpūtenis ar pienu*1*2	100/200	5,60	3,40	20,10	157,00
Makaroni ar gaļu, burkānu salāti*2	250/70	13,93	26,95	46,02	436,50
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Kopā:		22,43	30,84	85,07	678,02
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Zirņu zupa*1*2	250/20	7,47	4,50	18,42	165,75
Vistas fileja ar griķiem, kāpostu salāti*2*3	60/120/60	19,65	22,23	56,20	478,75
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		33,12	27,91	134,22	902,24
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7,47	4,50	18,42	165,75
Mājas sautējums ar gaļu, burkānu salāti	50/250/60	12,67	24,59	37,27	402,71
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		23,24	29,78	96,34	741,68
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Biešu zupa*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	397,40
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		43,96	35,40	112,56	704,12
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Svaigo kāpostu zupa*1	250/20	3,25	9,78	11,40	143,94
Makaroni ar sieru*1*2	120/40	13,32	6,00	61,28	400,20
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Kopā:		19,67	16,47	113,33	717,36
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

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

*4 Sojas produkti

*5 Cītrusa augļi