

Ludzas Mūzikas pamatskolas kafejnīcas

Ēdienkarte no 2020.gada 05.10. - 09.10.

PIRMDIENA					
	Svars, g	Olbaltum.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Zemnieku zupa*1*2	250/20	7,43	4,50	18,42	165,75
Makaroni ar gaļu, kāpostu salāti*2	250/60	13,93	26,95	46,02	435,00
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		31,76	36,94	95,14	808,27
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
OTRDIENA					
Pupiņu zupa*1	250/20	9,76	3,56	12,46	168,04
Gulašs ar griekiem, burkānu salāti*2	120/60/60	15,62	21,22	27,16	464,56
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Ābols	40	2,20	0,00	6,80	27,50
Kopā:		33,58	25,96	106,02	917,84
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
TREŠDIENA					
Skābo kāpostu zupa*1	250/20	3,25	9,78	11,40	143,94
Kotlete ar rīsiem, biešu salāti*2*3	60/120/60	19,98	23,20	26,80	407,12
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Ābols	40	2,20	0,00	6,80	27,50
Kopā:		35,83	38,47	75,70	786,08
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
CETURTDIENA					
Borščs*1	250/20	4,53	10,78	8,45	167,90
Pankūkas ar gaļu, krējumu*1*2	160/20	34,93	28,00	60,70	367,40
Maize *2	36	2,90	0,49	18,95	84,52
Dzēriens	200	0,20	0,20	21,70	88,70
Ābols	40	2,20	0,00	6,80	27,50
Kopā:		44,76	39,47	116,60	736,02
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
PIEKTDIENA					
Biezpiena putukrējums ar ķīseli*1	60/120	0,82	9,62	27,77	272,60
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
Skolas piens*1	200	7,50	5,00	11,75	123,00
Kopā:		24,54	21,11	119,75	880,32
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 līpekli (kviešu, rudzu, miežu, auzas un to produkti)

*3 Olas

*4 Sojas produkti

*5 Citrusaugļi