

Suderinta

1 savaitė
Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Pusryčiai 9.00 val				
		Patiekalo maistinė vertė, g				
		Išseiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė vertė kcal
Miežinių kr.košė su sviestu 82 proc. (augalinis, tausojantis)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150
Sumuštinis su juoda duona ir fermentiniu sūriu	Už Nr.4	35	5,67	3,4	10,31	126
Sezoniniai vaisiai, uogos,		150	0,6	0,6	19,5	85,75
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	150	0	0	0	0
Iš viso			10,47	6,4	57,71	361,75

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Pietūs 12.30 val				
		Patiekalo maistinė vertė, g				
		Išseiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė vertė kcal
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/41AT	150	1,91	4,58	11,38	94,38
Grietinė natūrali 30%		5	0,12	1,5	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	100	12,15	5,68	15,97	163,55
Pekino kopūsto porų, pomidorų salotos (augalinis, tausojantis)	2-1/6A	50	0,6	2,63	1,88	33,52
Švž. agurkai	Sal*43	30	0,1	0,05	0,7	3,65
Švieži pomidorai	Sal*44	40	0,3	0,06	1,23	5,1
Iš viso:			16,68	14,8	39,87	357,9

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Pavakariai 16.00 val.				
		Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	Energinė vertė, kcal
Sklindžiai su bananais	A-78	100	7,4	12,92	40,78	304,2
Natūralus jogurtas 2.5%		30	1,29	0,75	1,74	18,9
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoniniai ,uogos,daržovės		90	0,34	0,34	11,7	51,75
Iš viso:			9,03	14,01	54,22	374,85
Iš viso (dienos davinio):			36,18	35,21	151,8	1094,5

Vyr. virėja
Živilė Bartaškienė *LB*