

D. Kalesnikienė

1 savaitė
Antradienis

Suderinta:

Patiekalo pavadinimas	Pusryčiai 9.00 val.					
	Patiekalo maistinė vertė, g					
	Rp. nr.	Išseiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė kcal.
Tiršta manų kruopų košė su morkomis	A-25	150	5,47	3,8	27,37	166,11
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		160	0,6	0,6	20,8	91,5
Pienas 2,5 %		100	3,17	2,5	4,67	54,17
Plėšoma sūrio lazdelė PIK-NIK		20	5,34	4,16	0,07	59
		Iš viso:	14,58	11,06	52,91	370,78

Pietūs 12.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Išseiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė vertė kcal.
Burokėlių sr. (augal.tausojantis)	1/3/39AT	150	1,35	6,37	13,95	118,27
Natūralus jogurtas 2,5 proc.		5	0,24	0,13	0,23	3
Viso grūdo duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Karališkieji balandėliai (tausojančiai)	63A	100	19,92	11,88	6,02	208,25
Virtos bulvės (augalinis,	4-3/65AT	50	1	0,06	9,44	42,31
Švž.kopūstų,pomidorų, morkų salotos su salotų padažu	8S	50	0,54	9,07	2,84	90,78
Švž.agurkas	43*S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo		150	0	0	0	0
	Iš viso:		24,79	27,87	41,72	508,96

Pavakariai 16.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė,g				Energinė vertė, kcal
		Išseiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Kepti orkaiteje varškėčiai	7-8/166T	100	15,07	7,59	26,52	234,66
Natūralus jogurtas 2.5%		30	3,84	2,16	0,84	41,37
Arbata nesaldinta (melisų)	17-1/2	150	0	0	0	0
vaisiai,uogos, daržovės		100	0,5	0,5	16,9	74,4
		Iš viso:	19,41	10,25	44,26	350,43
Iš viso (dienos davinio):			58,78	49,18	138,89	1230,17

Vyr. virėja
Živilė Bartaškienė *Z. Bartaškienė*