

1savaitė
Trečiadienis

Suderinta

Patiekalo pavadinimas	Pusryčiai 9.00 val					
	Patiekalo maistinė vertė,g					
	Rp.	Išveiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė vertė kcal
Tiršta. avižinių dribsnių košė (augalinis, tausojantis)	AP*22	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Sumuštinis su juoda duona, sviestu 82% ir pomidoru	16-1/3	25/5/10	1.8	2.7	9.8	70.40
Nesaldinta arbata (eršketrožių)	17-1/2	150	0	0	0	0
Sezoninių vaisių, uogų, daržovių		150	0.6	0.6	19.5	85.8
		Iš viso:	9,79	10,67	55,65	350,75

Pietūs 12.30 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė,g			Energinė vertė kcal
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kr. ir morkomis (AT)	1-3/22AT	150	3,1	3,45	1,93	140,99
Grietinė (30%)		5	0,12	1,5	0,7	14,65
Viso grūdų duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Grietinė lėje (10%) troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis (T)	10-	100	15.83	3.34	2.56	103.66
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	80	2,05	0,54	22,12	125,34
pekininių kop. salotos su pomidorais (AT)	S24	50	0,63	4,62	1,86	49,68
Švž. agurkas	43*S	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Vanduo		150	0	0	0	0
		Iš viso:	21.97	13,81	38.41	480.67

Pavakaria 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Patiekalo maistinė vertė, g					
	Rp.	Išveiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė
	Nr.	g	g	g	g	vertė, kcal
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	4-8/160T	140	16,4	11,11	15,95	229,43
Vaisiai, uogų, daržovių		150	0.6	0.6	19.5	85.8
Nesaldintas jogurtas 2.5%		30	3,84	2,16	0,84	41,37
Arbata nesaldinta (čiobrelių)	17-1/2	150	0	0	0	0
		Iš viso:	20,84	13,87	36,29	356,6
Iš viso (dienos davinio):			52,6	38,35	130,35	1188,02