

1 savaitė  
Ketvirtadienis

Suderinta

**Pusryčiai 9.00 val**

| Patiekalo pavadinimas                   | RP. NR.  | Išseiga g | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                  | Energinė vertė kcal |
|-----------------------------------------|----------|-----------|-----------------------------|--------------|------------------|---------------------|
|                                         |          |           | baltymai,                   | riebalai,    | angliavandeniai, |                     |
| Orkaitėje keptas omletas (tausojuantis) | 8-8/162T | 100       | 11,39                       | 11,31        | 10,08            | 187,68              |
| Arbata nesaldinta (ramūnėliu)           | 17-1/2   | 150       | 0                           | 0            | 0                | 0                   |
| Konservuoti žirneliai                   | S-48     | 40        | 1,96                        | 0,08         | 6,32             | 25,6                |
| Švieži pomidorai                        | S-44     | 50        | 0,5                         | 0,1          | 2,05             | 8,5                 |
| Viso grūdo ruginė duona                 |          | 20        | 1,5                         | 0,3          | 8,55             | 43,05               |
| vaisiai, uogos, daržovės                |          | 100       | 0,5                         | 0,5          | 16,9             | 74,4                |
|                                         |          | Iš viso:  | <b>15,85</b>                | <b>12,29</b> | <b>43,9</b>      | <b>339,23</b>       |

**Pietūs 12.30 val**

| Patiekalo pavadinimas                                                                     | RP. NR.  | Išseiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                  | Energetinė vertė kcal |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------------|--------------|------------------|-----------------------|
|                                                                                           |          |          | baltymai,                   | riebalai,    | angliavandeniai, |                       |
| Trinta daržovių sriuba                                                                    | SR*13    | 150      | 2,33                        | 5,71         | 12,56            | 102,1                 |
| Viso grūdo batono skrebutis                                                               |          | 20       | 1,58                        | 0,9          | 10,38            | 55,94                 |
| Virtas garuose vištienos filė kukulis su morkomis baltame bešamelio padaže (tausojuantis) | 10-3/61T | 70/30    | 15,08                       | 4,57         | 1,53             | 87,38                 |
| Bulvių košė (augalinis)                                                                   | Gar-4    | 50       | 0,9                         | 1,52         | 6,48             | 42,7                  |
| Virtų burokėlių salotos                                                                   | 4-3/69AT | 70       | 1,05                        | 4,27         | 6,26             | 67,64                 |
| Šviežias agurkas                                                                          | S*43     | 30       | 0,24                        | 0,06         | 0,69             | 3,3                   |
| Vanduo                                                                                    |          | 150      | 0                           | 0            | 0                | 0                     |
|                                                                                           |          | Iš viso: | <b>21,18</b>                | <b>17,03</b> | <b>37,9</b>      | <b>359,06</b>         |

**Pavakariai 16,00val.**

| Patiekalo pavadinimas                                    | Rp.     | Išseiga  | Patiekalo maistinė vertė, g |             |                  | Energinė       |
|----------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------|-------------|------------------|----------------|
|                                                          |         |          | baltymai,                   | riebalai,   | angliavandeniai, |                |
| Virti varškėčiai(9%) su viso grūdo miltai (tausojuantis) | 7-3/60T | 100      | 12,66                       | 6           | 29,58            | 222,86         |
| Nesaldintas jogurtas 2.5%                                |         | 30       | 3,84                        | 2,16        | 0,84             | 41,37          |
| Sezoniniai vaisiai                                       |         | 50       | 0,22                        | 0,22        | 6,5              | 28,61          |
| Nesaldinta arbata ( vaisiu)                              | 17-1/2  | 150      | 0,5                         | 0,5         | 16,9             | 74,4           |
|                                                          |         | Iš viso: | <b>17,22</b>                | <b>8,88</b> | <b>53,82</b>     | <b>367,24</b>  |
| Iš viso (dienos davinio) :                               |         |          | <b>54,25</b>                | <b>38,2</b> | <b>135,62</b>    | <b>1065,53</b> |

Vyr. virėja  
Živilė Bartaškienė *Živilė Bartaškienė*