

1 savaitė
Penktadienis

Suderinta

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	Energinė kcal
Tiršta ryžių kr.košė	20*A	150	4,92	5,6	29,05	181,11
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	150	0	0	0	0
Vaisiai,uogos,daržovės		100	0,4	0,4	13	57,2
Nesaldintas jogurtas 2,5% su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	60/40	3,3	1,7	16,6	94,8
Iš viso:			8,62	7,7	58,65	333,11

Pietūs 12.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Išeiga	baltymai	riebalai	angliavandeniai,	energinė vertė kcal
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis augalinis, tausojantis	1-3/24AT	150	4,23	0,33	18,47	120,74
Duona viso grūdo		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Nesaldintas jogurtas 2,5%		10	0,47	0,25	0,45	5,9
Troškinta žuvis su daržovėmis (lašišos filė) (tausojantis)	40*A	100	12,43	20,81	10,38	342,5
Virtos bulvės	4-3/65AT	60	1,2	0,07	11,33	50,77
Šviežias agurkas	Sal*43	30	0,24	0,06	0,69	3,3
Švieži pomidorai	Sal*44	40	0,3	0,06	1,23	5,1
Vanduo		150	0	0	0	0
Iš viso:			20,37	22,42	51,1	571,36

Pavakaria 16.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
			baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
	Nr.		g	g	g	
Kepti orkaitėje lietiniai su bananais (tausojantis)	A-75	100/50	8,04	9,53	49,31	309,98
Arbata nesaldinta (juodoji)	17-1/2	150	0	0	0	0
Natūralus jogurtas 2.5%		15	1,6	0,8	1,6	25,2
Iš viso:			9,64	10,33	50,91	335,18
Iš viso (dienos davinio):			38,63	40,45	160,66	1239,65

Vyr. virėja
Živilė Bartaškienė

Z. Bartaškienė