

2 savaitė
Trečiadienis

Suderinta

Pusryčiai 9.00 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė kcal
		Išėiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Omletas	A*89	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Viso grūdo batono skrebutis su pomidoru ir avokado užtepėle	SU*02	20/20/10	2,14	5,29	12,51	105,72
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5A	100	0,61	0,25	10,11	45,14
Šviežių daržovių rinkinukas (agurkai, pomidorai)	SAL*02	30/40	0,27	0,27	9,1	40,06
Nesaldinta arbata (vaisinė)	17-1/2	150	0	0	0	0
			12,69	20,87	37,21	386,88
		Iš viso:				

Pietūs 12.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp.	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė kcal
		Išėiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Bulvių sriuba su mėsos kukuliais (kiauliena)	17 Sr	150/18	4,98	4,53	8,01	90,19
Duona viso grūdo		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	53A	100	8,2	5,86	21,58	168,98
Sviesto ir grietinės padažas	P*3	20	0,35	10,51	0,45	97,52
Traškios šviežių daržovių lazdelės (augalinis)	2-1/18A	70	0,78	0,16	4,68	23,32
vanduo		150	0	0	0	0
		Iš viso :	15,81	21,36	43,27	423,06

Pavakaria 16,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė kcal
		Išėiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
			g	g	g	
Virti varškėčiai 9% (tausojantis)	82A	100	13,58	6,61	26,8	219,7
Grietinė 30%		15	0,36	4,5	0,47	43,95
Vaisiai, uogos		100	0,5	0,5	16,9	74,4
Arbata nesaldinta	17-1/2	150	0	0	0	0
		Iš viso :	14,44	11,61	44,17	338,05
Iš viso (dienos davinio):			42,94	53,84	124,65	1147,99