

3 savaitė
Pentadienis

TVIRTINU:

Pietūs 10, 10 val							
Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.	
			baltymai, riebalai, angliavandeniai,				
			g	g	g		
Orkaitėje kepta jūros lydekos filė su prieskoningomis žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T	110	20,54	0,385	0,13	86,15	
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	30	0,38	2,15	2,82	32,16	
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	0,68	27,65	156,68	
Daržovių salotos su alyvuogių aliejumi (pekino kopūstai, morkos, agurkai, pomidorai, paprika, porai) (augalinis)	2-1/3A	100	1,059	2,75	4,05	45,18	
Burokėlių salotos (augalinis)	Sal*16	50	0,76	7,25	5,48	84,97	
Vanduo		200	0	0	0	0	
Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00	
Jogurtas 2,5%		125	8,40	4,90	1,93	85,23	
		Iš viso:	36,74	19,32	97,82	714,37	