

1 savaitė
Pirmadienis

TVIRTINU:

Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Pietūs 10,10 val				
		Patiekalo maistinė vertė, g				Energinė vertė kcal
		išeiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,	
Ryžių plovas su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T	100/100	24,31	11,36	31,95	327,11
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais (augalinis, tausojantis)	51*Sal	100	1,47	18,15	5,54	181,96
Švž.agurkai	45*S	50	0,4	0,1	1,15	5,5
Vanduo		200	0	0	0	0
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
		iš viso:	29,22	30,81	94,4	738,57

1 savaitė

Antradienis

Antradienis				Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal.
Patiekalo pavadinimas	Rp. nr.	Išėiga	baltymai,	riebalai,	angliavandeniai,		
Karališkieji balandėliai(kiauliena) (tausojantis)	63A	150/30	30,59	23,02	11,87	373,23	
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	4-3/65AT	100	2	0,12	18,88	84,62	
Švž.kopūstų,pomidorų, morkų salotos su salotų padažu	8S	100	1,08	18,14	5,68	181,56	
Švž.agurkai	45*S	50	0,4	0,1	1,15	5,5	
Vanduo		200	0	0	0	0	
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224	
		Iš viso:	37,11	42,58	93,34	868,91	