

1savaitė
Trečiadienis

TVIRTINU:

Pietūs 10,10 val.

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai,	riebalai	angliavandeniai	
Grietinėleje (10%)troškinta vištienos krūtinėlė su morkomis(T)	10-3/61T	120	19	4,01	3,07	124,39
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,56	0,68	27,65	156,68
pekininių kop.salotos su pomidorais (AT)	S24	50	0,63	4,62		49,68
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
Vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Plėšoma sūrio lazdelė		20	5,4	4,2	0,32	60,4
Iš viso:			31,92	19,04	93,75	686,09

1 savaitė

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	RP. NR.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai	riebalai,	angliavandeniai,	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo kvietiniais miltais (tausojantis)	7-8/166T	150	22,6	11,39	39,78	351,99
Natūralus jogurtas 2,5%		50	2,15	1,95	2,4	35,5
Morkų, obuolių salotos su nėsaldintu 2,5% jogurtu		100	1,65	0,72	8,79	48,22
Viso grūdo ruginė duona		20	1,5	0,3	8,55	43,05
Vanduo		200	0	0	0	0
vaisiai		200	3,04	1,2	55,76	224
Iš viso:			30,94	15,56	115,28	702,76