

3 savaitė  
Pirmadienis

TVIRTINU:

| Pietūs 10,10, val                                                                                |            |                 |                             |              |                  |                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|-----------------------------|--------------|------------------|-------------------------|
| Patiekalo pavadinimas                                                                            | Rp.<br>Nr. | Išveiga<br>g    | Patiekalo maistinė vertė, g |              |                  | Enreginė<br>vertė, kcal |
|                                                                                                  |            |                 | baltymai                    | riebalai,    | angliavandeniai, |                         |
| orkaitėje kepti kiaušienos kukuliai su<br>avižių sėlenomis ir tarkuotu obuoliu<br>(tausojančias) | 11-8/160T  | 110             | 21,18                       | 7,7          | 6,29             | 179,11                  |
| Biri grikių kruopų košė (augalinis,<br>tausojančias)                                             | 7Gar       | 100             | 6,06                        | 5,48         | 33,26            | 202,88                  |
| Šviežių agurkų salotos su natūraliu<br>jogurtu (augalinis)                                       | Sal*0041   | 100             | 1,58                        | 0,66         | 2,74             | 20,6                    |
| Šviežių daržovių rinkinukas<br>(špinatų lapai, paprika, pomidorai)                               | Sal*0045   | 10/20/20        | 0,84                        | 0,21         | 3,19             | 14,03                   |
| Plėšoma sūrio lazdelė                                                                            |            | 20              | 5,4                         | 4,2          | 0,32             | 60,4                    |
| Vaisiai                                                                                          |            | 200             | 3,04                        | 1,2          | 55,76            | 224                     |
| Vanduo                                                                                           |            | 200             | 0                           | 0            | 0                | 0                       |
|                                                                                                  |            | <b>Iš viso:</b> | <b>38,1</b>                 | <b>19,45</b> | <b>101,56</b>    | <b>701,02</b>           |