

I savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	24	120	5,79	4,62	34,11	201,18
Sezoniniai vaisiai	25	100	1,00	0,40	23,40	93,00
Nesaldinta arbata	26	150	0,01	0,00	0,01	0,08
Iš viso			6,8	5,02	57,52	294,26

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis)	27	150	0,03	2,78	12,63	95,81
Viso grūdo rūginė duona	28	40	2,64	0,44	16,4	80,12
Iš viso			2,67	3,22	29,03	175,93

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies (menkė) filė (tausojantis)	29.1	60	9,9	0,18	0	41,22
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	30	100	3,50	3,42	27,74	166,74
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	31	75	1,15	2,06	8,21	55,98
Šv agurkai, pomidorai (augalinis)	32	70	0,64	0,14	2,31	13,06
Sūrio lazdelė	33	20	5,20	4,20	0,40	6,20
Vanduo		150				
Iš viso			20,39	10,00	38,66	283,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų ir spelta miltų užkepėlė su vištienos filė ir fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	34	70	11,61	7,36	16,04	197,95
Kefyras (2.5%)	35	150	4,8	3,750	6,00	76,95
Iš viso			16,41	11,11	22,04	274,9
Iš viso (dienos davinio)			46,27	29,35	147,25	1028,29