

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	143	100	4,57	4,15	23,76	150,67
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu.	144	45	3,22	5,65	7,20	92,35
Nesaldinta arbata	145	150	0,01	0,00	0,01	0,08
Iš viso			7,8	9,8	30,97	243,1

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (tausojantis)	146	150	2,92	2,18	12,73	82,34
Viso grūdo ruginė duona	147	40	2,64	0,44	16,4	80,12
Iš viso			5,56	2,62	29,13	162,46

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepta žuvies (jūros lydeka) filė (tausojantis)	148.2	60	9,9	0,18	0	41,22
Ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	149	80	2,69	3,72	29,18	160,96
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	150	75	1,15	2,06	8,22	55,9
Agurkai, pomidorai (augalinis)	151	30	0,26	0,60	1,29	6,15
Sezoniniai vaisiai	152	100	0	0	30,93	132,72
Vanduo		200				
Iš viso			14	6,56	69,62	396,95

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Spelta miltų ir viso grūdo kvietinių miltų obuolių pyragas (tausojantis)	153	50	6,28	9,53	23,81	206,13
Pienas (2.5%)	154	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso			9,08	12,03	28,51	258,63
Iš viso (dienos davinio)			36,44	31,01	158,23	1061,14