

3 savaitė
Antradienis

TVIRTINU
Direktorė *R. Zig*
Renata Zigmantavičienė
2023-02-06

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
3-grūdų dribsnių košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	130	100	3,24	4,08	13,07	121,96
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	131	45	3,67	6,87	6,84	114,55
Nesaldinta arbata	132	150	0,01	0,00	0,01	0,08
Iš viso			6,92	10,95	19,92	236,59

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su lęšiais su sviestu (82%) ir grietine (30%) (tausojantis)	133	150	3,18	6,44	13,23	121,90
Viso grūdo ruginė duona	134	40	2,64	0,44	16,4	80,12
Iš viso			5,82	6,88	29,63	202,02

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškintos vištienos filė juostelės (tausojantis)	135	60	16,47	4,75	2,19	117,32
Virtos bulvės (tausojantis, augalinis)	136	50	0,90	0,80	8,24	70,61
Šviežių agurkų salotos su grietine	400	70	0,85	2,21	1,30	28,49
Sezoninės daržovės (morkos, paprika) (augalinis)	137.1	30	0,74	0,19	5,51	26,71
Sezoniniai vaisiai	138	100	1	0,4	23,40	101,20
Vanduo		200				
Iš viso			19,96	8,35	40,64	344,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	139	150	14,95	9,09	17,74	286,79
Trintos sezoninės uogos	141	50	0,35	0,2	3,69	17,96
Natūralus jogurtas (3,9%)	140	50	1,50	1,00	2,50	25
Pienas (2,5%)	142	100	3,2	2,50	4,70	54,00
Iš viso			20	12,79	28,63	383,75
Iš viso (dienos davinio)			52,70	38,97	118,82	1166,69