

1 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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	150	1,50	0,60	35,10	138,00
Nesaldinta arbata	26	200	0,01	0,00	0,01	0,08
Iš viso			7,3	5,22	69,22	339,26

Priešpiečiai 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (tausojantis)	27	200	2,63	3,63	15,55	117,54
Viso grūdo rūginė duona	28	40	2,64	0,44	16,4	80,12
Iš viso			5,27	4,07	31,95	197,66

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies (menkė) filė (tausojantis)	29.1	80	13,2	0,24	0	61,21
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	100	1,56	3,07	11,87	92,74
Šv agurkai, pomidorai (augalinis)	32	70	0,64	0,14	2,31	13,06
Sūrio lazdelė	33	20	5,20	4,20	0,40	60,20
Vanduo		200				
Iš viso			24,10	11,07	42,32	393,95

Pavakariai 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiğa	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	100	17,91	8,75	42,50	234,17
Kefyras (2.5%)	35	200	6,4	5,00	8,00	102,60
Iš viso			24,31	13,75	50,50	336,77
Iš viso (dienos davinio)			60,98	34,11	193,99	1267,64