

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	150	7,29	6,24	37,62	235,80
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu.	144	60	4,62	6,39	9,65	114,36
Nesaldinta arbata	145	200	0,01	0,00	0,01	0,08
Iš viso			11,92	12,63	47,28	350,24

Priešpiečiai 10.30 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	200	4,32	3,24	18,12	118,77
Viso grūdo ruginė duona	147	40	2,64	0,44	16,4	80,12
Iš viso			6,96	3,68	34,52	198,89

Pietūs 12.15 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	80	15,2	0,24	0	62,96
Ryžių košė (augalinis) (tausojantis)	149	120	2,69	3,72	29,18	160,96
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	150	100	1,56	3,07	10,90	77,35
Agurkai, pomidorai (augalinis)	151	30	0,26	0,60	1,29	6,15
Sezoniniai vaisiai	152	150	0	0	46,40	185,60
Vanduo		200				
Iš viso			19,71	7,63	87,77	493,02

Pavakariai 15.45 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	100	11,74	13,05	47,05	346,17
Pienas (2.5%)	154	100	2,80	2,50	4,70	52,50
Iš viso			14,54	15,55	51,75	398,67
Iš viso (dienos davinio)			53,13	39,49	221,32	1440,82