

4-6 m.
1 savaitė
Penktadienis

Tvirtinu: Direktorė Vida Lesauskienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška tiršta grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-05	200/5	7,86	6,85	39,32	250,20
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1	20	1,42	0,22	15,80	73,00
Melionas (arba kitas sezoninis vaisius)	104/21	80	0,80	0,00	6,40	28,00
Vaisinė arbata su citrina	16	150/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			10,10	7,08	61,70	351,78

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Baltųjų pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	71/2	150	4,59	3,19	19,48	121,55
Viso grūdo ruginė duona	16-1/2	25	1,70	0,28	13,00	62,25
Orkaitėje keptas žuvies maltinis (tausojantis)	19-1/1	80	16,35	4,38	3,66	122,20
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/5	90/3	2,48	3,11	18,82	109,01
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-58	90/9	2,01	3,11	9,72	70,45
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			27,15	14,06	64,87	486,04

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis)	17-105	100/80	4,98	4,81	18,93	135,25
Batonas su sviestu ir fermentiniu sūriu	16-5	30/5/12	5,28	7,72	16,25	157,18
Bananas (arba kitas sezoninis vaisius)	104	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Ramunėlių arbata be cukraus	14-3/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,46	12,83	58,28	389,43
Iš viso (dienos davinio):			48,71	33,97	184,84	1227,25

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė