

1-3 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)	3-333	150/5	5,34	5,88	27,26	183,15
Trapučiai (kukurūzų arba grikių arba ryžių)	25.1/2	10	0,71	0,11	7,90	36,50
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:			6,87	5,99	41,74	248,23

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)	71/3	100	2,07	2,09	9,44	62,99
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,40	49,80
Orkaitėje keptas baltos jūrinės žuvies maltinis (tausojantis)	19-1/2	60	13,23	4,06	4,03	107,86
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/3	70/2	1,92	2,15	14,63	82,30
Virtų burokėlių, kons. žirnelių ir mar. agurkų salotos su citrinų-aliejaus užpilu	3.14-57	70/7	1,55	2,58	7,57	56,34
Stalo vanduo su citrina	14-20	200/2	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			20,16	11,11	46,26	359,86

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	5.5/17	17/3/6	2,63	3,77	8,91	80,91
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:			8,81	8,88	50,94	313,16
Iš viso (dienos davinio):			35,85	25,98	138,94	921,25

Maisto technologė - Dietistė
Teresa Ramanauskienė