

3 savaitė
Trečiadienis

Tvirtinu: Direktorė Svetlana Beniušienė

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kietųjų kviečių makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	5-3	150/30	17,37	9,22	62,08	399,00
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Vynuogės (arba kitas sezoninis vaisius/uogos)	120/1	120	0,84	0,48	21,12	92,16
Iš viso:			18,23	9,71	83,39	491,74

Priešpiečiai 10.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	4-06/2	100/3	3,87	2,99	24,88	141,73
Pienas 2,5 %rieb.	14-60	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Iš viso:			4,35	3,75	7,05	221,23

Pietūs 13.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	1-65/2	150	1,24	4,05	9,52	79,15
Grietinė (30 %rieb.)	13-8/4	5	0,12	1,50	0,16	14,65
Viso grūdo ruginė duona	16-1/6	45	3,06	0,50	23,40	112,05
Jautienos befstrogenas (tausojantis)	11-17/3	80/60	23,33	12,33	7,15	233,94
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	3-10/2	150/8	3,49	7,03	26,71	178,09
Konservuoti žali žirneliai	2-35	25	1,23	0,05	3,95	16,00
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų užpilu	2-22	100/10	0,90	5,08	12,25	95,68
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/2	150/30	0,27	0,03	3,51	14,10
Iš viso:			33,64	30,56	86,64	743,66

Vakarienė 17.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	5-75/1	200	13,89	10,40	69,92	372,94
Grietinė (30 %rieb.)	13-8	40	0,96	12,00	1,24	117,20
Trintos uogos	13-1/2	40	0,40	0,24	6,88	28,30
Arbata su citrina	16	200	0,02	0,01	0,19	0,58
Iš viso:			15,27	22,64	78,22	519,02
Iš viso (dienos davinio):			71,49	66,66	255,30	1975,65

Maisto technologė - dietistė
Teresa Ramanauskienė