

**3 savaitė**  
**Pirmadienis**

L1

Tvirtinu: \_\_\_\_\_  
(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Manų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr022	150	5.12	8.29	23.58	189.41
Vyšnios (be kauliukų) košei		15	0.13	0.13	3.35	15.13
Avižių sėlenos (košei)		5	0.87	0.35	3.31	19.87
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0.32	0.32	10.40	45.76
Nesaldinta arbatžolių arbata	G004	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>6.44</b>	<b>9.09</b>	<b>40.64</b>	<b>270.17</b>

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Spinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0.90	1.79	4.90	39.28
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Orkaitėje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	P017	70	15.89	6.90	4.43	143.31
Virti pilno grūdo spageti makaronai su sviestu (tausojantis)	Gr019	80	3.21	1.74	22.46	118.38
Sviežių daržovių salotos su alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S007	50	0.45	3.08	2.83	40.89
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0.06	0.03	0.64	3.07
<b>Iš viso:</b>			<b>22.03</b>	<b>15.32</b>	<b>45.96</b>	<b>409.81</b>

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	R.Nr.81	130	19.43	12.16	24.73	285.99
Natūralus jogurtas (3,5%)		10	0.33	0.25	0.42	5.26
Braškės		15	0.12	0.05	3.04	13.15
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>Iš viso:</b>			<b>19.88</b>	<b>12.46</b>	<b>28.19</b>	<b>304.40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48.35</b>	<b>36.87</b>	<b>114.79</b>	<b>984.38</b>