

Trečiadienis

Pusryčiai 8:30 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis)	Ki003	90	10.68	16.18	1.66	195.07
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Pjaustyti pomidorai (augalinis)		30	0.30	0.06	1.23	6.66
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
Iš viso:			12.70	16.84	23.83	297.77

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1.23	1.37	6.18	41.89
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje keptos paukštiesios šlaunelės (tausojantis)	P025	80	19.27	13.70	1.39	205.94
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis augalinis)	Gr017	90/2.25	2.92	2.38	22.35	122.52
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojančias)	S037	50	0.75	2.62	3.26	39.10
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos)	D006	40	0.36	0.05	2.28	11.05
Stalo vanduo pagardintas mėtų lapeliais	G009	100	0.07	0.05	0.09	1.07
Iš viso:			24.72	21.67	35.71	436.17

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Keptas orkaitėje viso grūdo makaronų su daržovėmis ir sūriu (45%) apkepas (tausojantis)	6-8/160T	125	9.28	8.75	31.90	243.50
Pomidorų padažas		15	0.27	0.03	3.46	15.23
Kefyras 2.5%		100	3.42	2.52	4.86	55.80
Iš viso:			12.97	11.30	40.22	314.53
Iš viso (dienos davinio):			50.39	49.81	99.76	1048.47