

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	120	14.27	21.57	2.22	260.07
Viso grūdo ruginė duona		20	1.40	0.28	10.54	50.28
Pjaustyti pomidorai (augalinis)		40	0.40	0.08	1.64	8.88
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta arbatžolių arbata	G004	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.47	22.33	27.40	376.43

Pietūs 11:35 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	1.84	2.05	9.26	62.83
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje keptos paukštiesios šlaunelės (tausojantis)	P025	90	21.68	15.41	1.57	231.68
Biri perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis augalinis)	Gr017	120/3	3.90	3.17	29.80	163.37
Baltagūžių kopūstų salotos su morkomis ir porais bei nerafinuotu alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	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	150/7.50	0.11	0.07	0.14	1.61
Iš viso:			28.76	24.87	46.47	524.24

Vakarienė 15:35 - 16:00 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	150	11.15	10.49	38.30	292.19
Pomidorų padažas		15	0.27	0.03	3.46	15.23
Kefyras 2.5%		150	5.13	3.78	7.29	83.70
Iš viso:			16.55	14.30	49.05	391.12
Iš viso (dienos davinio):			61.78	61.50	122.92	1291.79