

Ketvirtadienis

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	120	13.95	14.25	20.60	266.30
Natūralus jogurtas (3,5%)		20	0.66	0.50	0.84	10.53
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0.40	0.40	13.00	57.20
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.01	15.15	34.44	334.03

Pietūs 11:30 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	Sr013	100	1.72	1.44	14.04	75.94
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis.)	Ž015	70	14.68	11.89	9.41	203.40
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	90	1.80	0.09	16.47	73.89
Burokėlių ir žirnelių salotos (tausojantis) (augalinis)	Nr.5	40	1.01	3.37	4.28	51.51
Sviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	40	0.82	0.12	2.87	15.92
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0.02	0.02	0.65	2.86
Iš viso:			20.17	18.43	47.88	438.12

Vakarienė 15:30 - 15:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	Kr014	150	5.39	4.63	30.21	184.05
Bandelės be priedų		30	1.45	1.13	12.80	67.21
Pienas 2.5%		100	3.40	2.50	4.90	55.70
Iš viso:			10.24	8.26	47.91	306.96
Iš viso (dienos davinio):			45.42	41.84	130.23	1079.11