

Ketvirtadienis

(pareigos, vardas, pavardė)

Pusryčiai 8:30 - 9:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	130	15.11	15.42	22.31	288.50
Natūralus jogurtas (3,5%)		25	0.83	0.63	1.05	13.16
Sezoninių vaisių lėkštelė		120	0.48	0.48	15.60	68.64
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			16.42	16.53	38.96	370.30

Pietūs 11:35 - 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	Sr013	150	2.58	2.17	21.03	113.92
Grietinė (30%) sriubai		5	0.12	1.50	0.16	14.60
Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis.)	Ž015	80	16.76	13.60	10.74	232.48
Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr014	120	2.40	0.12	21.96	98.52
Burokėlių ir žirnėlių salotos (tausojantis) (augalinis)	Nr.5	50	1.27	4.22	5.34	64.38
Sviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: brokoliai, morkos)	D006	40	0.82	0.12	2.87	15.92
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0.03	0.03	0.98	4.29
Iš viso:			23.98	21.76	63.08	544.11

Vakarienė 15:35 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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		50	2.41	1.89	21.34	112.01
Pienas 2.5%		150	5.10	3.75	7.35	83.55
Iš viso:			12.90	10.27	58.90	379.61
Iš viso (dienos davinio):			53.30	48.56	160.94	1294.02