

Pietūs 1 savaitė

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	250g	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			3,84	5,56	26,32	163,86
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	75g	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	75g	4,34	3,93	16,75	124,75
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais su aliejaus padažu (augalinis)	2S	75g	1,09	3,9	3,7	48,68
Iš viso:			23,81	13,11	27,07	321,21
Vaisiai:		200g	1,52	0,6	27,88	112

ANTRDIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba (tausojantis)	17Sr	250g	6,07	5,5	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,03	6,14	41,42	242,03
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100g	20	11,91	6,3	210,02
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,6
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,4	0,1	1,15	5,5
Pomidorai	37S	50g	0,5	0,1	2,05	8,5
Iš viso:			21,97	12,18	19,07	266,62
Vaisiai:		200g	1,52	0,6	27,88	112

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	12Sr	250g	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,29	5,66	27,74	173,79
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	75/75g	26,32	12,76	17,87	287,08
Kopūstų, pomidorų ir agorkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	6S	75g	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			27,34	16,65	22,51	338,81
Vaisiai:		200g	1,52	0,6	27,88	112

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	6Sr	250g	1,92	5,31	8,56	80,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,88	5,95	25,62	166,83
Garuose kepta kiaulienos išpjova su daržovėmis (bulvės, morkos) (tausojantis)	11-5/104T	200g	17,18	6,14	19,6	202,34
Brokolių salotos su pomidorais, džiovintomis spanguolėmis, svogūnais, nesald. jogurto padažu	50S	100g	3,04	0,96	6,38	36,54
Iš viso:			20,22	7,1	25,98	238,88
Vaisiai:		200g	1,52	0,6	27,88	112

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	13Sr	250g	2,51	5,26	16,05	114,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,47	5,9	33,11	200,53
Žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75g	15,4	8,91	8,19	174,05
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, mar. agurkais, svogūnais su aliejaus padažu (tausojantis)	20Sal	100g	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			24,32	18,68	31,43	375,13
Vaisiai:		200g	1,52	0,6	27,88	112