

Pietūs 2 savaitė

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Pieniška kruopų sriuba (tausojantis)	26S	150g	4,14	4,74	10,66	105,12
Iš viso:			4,14	4,74	10,66	105,12
Bulvių plokštainis su paukšiena (tausojantis)	47A	150g	16,66	15,96	27,42	317,31
Sūrio lazdelės		20g	5,00	4,20	0,40	59,00
Iš viso:			21,66	20,16	27,82	376,31
Vaisiai:		150g	1,14	0,45	20,91	84,00

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Lęšių-perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	16Sr	250g	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,77	6,21	41,07	247,80
Troškinta žuvis su daržovėmis (tausojantis)	39A	75/75g	17,42	4,38	8,37	140,34
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			21,21	9,62	31,07	279,10
Vaisiai:		150g	1,14	0,45	20,91	84,00

TREČIADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250g	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			5,14	9,93	25,55	205,81
Lietiniai su varške (varškė 9%, tausojantis)	74A	100/50g	18,15	12,14	37,72	330,33
Trintos braškės	14D	50g	0,82	0,17	9,21	38,70
Iš viso:			18,97	12,31	46,93	369,03
Vaisiai:		200g	1,52	0,60	27,88	112,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis, augalinis)	3Sr	250g	3,94	5,39	15,72	113,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,90	6,03	32,78	199,80
Kiaulienos troškiny su padažu (tausojantis)	1A	75/45g	22,35	16,96	7,57	268,27
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40g	0,93	1,53	6,59	43,41
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50g	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50g	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			24,18	18,69	17,36	325,68
Vaisiai:		200g	1,52	0,60	27,88	112,00

PENKTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	angliavandeniai, g.	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	9Sr	250g	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,84	5,83	29,15	185,01
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	100g	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejais (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			26,88	28,71	25,22	462,87