

Pietūs 3 savaitė

PIRMADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	liavandeniai, g.	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	2Sr	250g	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,44	6,03	39,80	231,81
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	112/38g	22,58	15,55	24,70	331,31
Trinti konsevuoti persikai	20P	75g	0,59	0,45	11,78	49,80
Iš viso:			23,17	16,00	36,48	381,11
Vaisiai:		200g	1,52	0,60	27,88	112,00

ANTRADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	liavandeniai, g.	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	20S	250g	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,40	5,93	31,10	191,53
Troškinta kalakutiena (tausojantis)	29A	75/30g	21,22	9,58	5,17	187,48
Virti lęšiai (augalinis, tausojantis)	1Gar	50g	6,39	0,29	14,07	78,89
Burokėlių salotos su ž. žirneliais (augalinis)	18S	100g	2,72	5,17	13,13	96,16
Iš viso:			30,33	15,04	32,37	362,53
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.	liavandeniai, g.	
Ankštinių daržovių (ž. žirnelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17sr	250g	2,74	5,23	16,31	113,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20g	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			4,22	5,55	24,84	156,99
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	75g	19,58	16,50	1,26	230,60
Biri ryžių kruopų košė (augalinis, tausojantis)	5Gar	50g	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, nesaldintu jogurto padažu	13S	75g	3,25	3,97	5,33	64,39
Iš viso:			24,19	22,82	21,07	376,87
Vaisiai:		150g	1,14	0,45	20,91	84,00

KETVIRTADIENIS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g.			Energinė vertė, kcal.
			baltymai, g.	riebalai, g.	liavandeniai, g.	
Moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250g	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40g	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,59	10,16	26,33	210,15
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	34A	75g	18,50	7,69	7,13	171,36
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis, augalinis)	8Gar	50g	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių ir porų salotos su jogurtiniu padažu	14S	50g	0,87	0,23	4,57	20,30
Iš viso:			22,26	10,54	22,87	274,83
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.	liavandeniai, g.	
Perlinių kruopų 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
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (tausojantis)	11-5/101T	160g	13,90	3,10	33,70	218,00
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100g	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			14,98	12,80	43,75	345,27