

11-18 amžiaus grupė
3 savaitė



Pirmadienis

Pietūs 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)	1-3/28AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4-8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,84	30,71	79,26	736,76

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	1,60	1,68	11,41	66,97
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	180(115/65)	31,92	18,46	8,48	327,77
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	140	1,24	9,95	8,68	129,24
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T 1	90/2	1,97	1,85	15,04	84,66
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			38,61	32,66	65,17	708,88

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Grietinė (30%)	18/6 1	5	0,12	1,50	0,16	14,60
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kepti su garais vištienos kukulaičiai (tausojantis)	10-7/141T 3	100	24,63	5,91	5,71	174,57
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	105/5	1,90	3,27	17,14	105,62
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1,64	3,36	23,59	131,19
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,90	20,07	99,19	713,03

11-18 amžiaus grupė
 3 savaitė

Ketvirtadienis

Pietūs 11:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Keptas orkaitėje žuvies maltinis (tausojantis)	9-8/166T 4	140	24,93	17,27	4,58	273,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			32,86	34,11	77,91	750,08

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Varškės (9 %) ir ryžių apkepas (tausojantis)	7-8/169T 6	200	25,00	17,12	41,63	420,65
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,29	21,71	74,30	613,73