

Trečia savaitė  
Penkta diena

*Trintium*  
Direktorė 2017 09 01  
Jolanta Saučiūnienė  
*J. Saučiūnienė*

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
<b>PUSRYČIAI</b>										
Penkių grūdų dribsnių košė	150	200	5,88	7,84	5,90	7,86	24,00	32,00	175,50	234,00
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Kakava su pienu	150	150	3,63	3,63	2,76	2,76	16,68	16,68	103,76	103,76
Iš viso:			9,56	11,53	8,66	10,62	51,32	62,86	319,91	391,96
<b>PIETŪS</b>										
Žirnių sriuba	150	200	4,89	6,51	3,30	4,40	13,77	18,37	95,10	126,80
Duona (juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Mėsos kukuliai	60	80	13,60	18,13	6,11	8,14	0,46	0,61	111,05	148,07
Grietinės padažas su pomidorų padažu	15	20	0,36	0,47	2,61	3,48	1,43	1,90	30,43	40,57
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Obuolių, agurkų, pupelių salotos	50	100	1,63	3,27	4,34	8,68	6,32	12,65	67,13	134,25
Iš viso:			24,19	32,32	18,52	27,23	71,23	84,39	524,56	681,22
<b>VAKARIENĖ</b>										
Varškės apkepas	150	200	14,95	22,43	9,09	13,63	17,83	26,75	214,36	321,54
Saldus grietinės padažas	15	20	0,21	0,28	2,30	3,06	5,96	7,95	44,33	59,11
Vaisinė arbata	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	46,07	46,07
Iš viso:			15,20	22,75	11,41	16,71	35,50	46,41	304,76	426,72
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
<i>Dienos davinio vertė</i>			48,95	66,60	38,59	54,56	158,05	193,66	1149,23	1499,90