

Trečia savaitė
Antra diena

Tratim
2017-09-01
Direktorė
Jolanta Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (g.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PUSRYČIAI										
Skysta maņų košė	150	200	4,96	6,61	5,20	6,94	20,98	27,98	153,08	204,08
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Sumuštinis su sūriu			2,39	2,39	2,28	2,28	12,80	12,80	78,08	78,08
Vaisinė arbata	200	200	0,05	0,05	0,03	0,03	15,61	15,61	61,42	61,42
Iš viso:			7,45	9,11	7,51	9,25	60,03	70,57	333,23	397,78
PIETŪS										
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis	150	200	1,67	2,24	4,28	5,72	11,30	15,07	87,31	116,41
Duona (balta)	45	45	2,39	2,39	0,36	0,36	24,39	24,39	103,95	103,95
Karališki balandėliai	80	100	15,94	19,92	9,50	11,88	4,81	6,02	166,60	208,25
Grietinės padažas su pomidoru padažu	15	20	0,36	0,47	2,61	3,48	1,43	1,90	30,43	40,57
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pomidorai	50	100	0,50	1,00	0,10	0,20	2,05	4,10	8,50	17,00
Kompotas	150	150	0,32	0,32	0,18	0,18	14,62	14,62	57,26	57,26
Iš viso:			22,76	28,13	17,31	22,17	80,08	89,46	543,42	641,16
VAKARIENĖ										
Daržovių troškiny su mėsa	100	120	4,21	5,05	16,52	19,82	8,77	10,52	197,23	236,68
Agurkai	100	100	2,80	2,80			1,30	1,30	16,00	16,00
Kefyras 2,5%	150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	90,00	90,00
Iš viso:			12,11	12,95	20,27	23,57	17,42	19,17	303,23	342,68
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			42,32	50,19	45,15	54,99	157,53	179,20	1179,88	1381,62