

Trečia savaitė
Pirma diena

1 M. M. U. U.
20.11.2001
Direktorė
Jolanta Šaučiūnienė
J. Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PUSRYČIAI										
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais	150	200	8,49	11,32	5,81	7,75	47,37	63,16	268,10	357,46
Grietinėš padažas su pomidorų padažu	15	15	0,36	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Arbata su citrina	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	46,07	46,07
Iš viso:			8,89	11,72	8,44	10,38	60,51	76,30	344,60	433,96
PIETŪS										
Ankštinių daržovių (ž. Žirnelių) sriuba	150	200	1,54	2,05	3,09	4,12	9,44	12,59	66,24	88,32
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Paukštienos (kalakutienos) guliašas	70	83	14,48	17,38	10,18	12,21	5,77	6,92	169,75	203,70
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Kopūstų (pekino) salotos su agurku	50	80	0,56	0,89	4,63	7,41	2,54	4,06	50,73	81,17
Džiovintų vaisių kompotas	150	150	0,73	0,73	0,14	0,14	24,89	24,89	98,33	98,33
Iš viso:			20,45	24,42	20,12	26,33	73,32	80,75	527,15	624,30
VAKARIENĖ										
Varškės spygliukai	100	150	12,00	18,02	6,69	10,04	21,07	31,60	193,09	289,63
Grietinėš padažas	15	15	0,27	0,27	2,88	2,88	0,80	0,80	30,38	30,38
Aviečių arbata su medumi	200	200	0,04	0,04			10,21	10,21	40,50	40,50
Iš viso:			12,31	18,33	9,57	12,92	32,08	42,61	263,97	360,51
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
<i>Dienos davinio vertė</i>			41,65	54,47	38,13	49,63	165,91	199,66	1135,72	1418,77