

Antra savaitė
Penkta diena

11/17/2021
20.17.09.01
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										
Tiršta ryžių kruopų košė	150	200	4,48	6,11	5,31	7,08	34,66	46,21	197,45	263,26
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Arbata	200	200					14,97	14,97	59,25	59,25
Iš viso:			4,63	6,17	5,31	7,08	60,27	75,36	297,35	376,71
PIETŪS										
Barščių sriuba su bulvėmis	150	200	1,42	1,90	4,23	5,64	11,56	15,42	85,65	114,20
Duona	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Kiaulienos miltinis	60	80	10,24	13,65	9,38	12,51	10,66	14,21	166,35	221,80
Bulvių košė	50	50	1,13	1,13	1,89	1,89	8,09	8,09	53,38	53,38
Troškinti kopūstai (švieži)	50	50	1,06	1,06	3,64	3,64	6,27	6,27	56,87	56,87
Obuolių kompotas	150	150	0,17	0,17	0,15	0,15	15,82	15,82	62,66	62,66
Iš viso:			15,22	19,11	19,47	24,01	64,60	72,01	476,86	560,89
VAKARIENĖ										
Bulvių, žirnių, morkų troškiny	150	200	3,98	5,31	4,00	5,33	25,02	33,36	138,49	184,65
Agurkai	50	100	1,40	2,80			0,65	1,30	8,00	16,00
Grietinės padažas su pomidorų padažu	15	15	0,36	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Kefyras 2,5%	200	200	6,80	6,80	5,00	5,00	9,80	9,80	120,00	120,00
Iš viso:			12,54	15,27	11,61	12,94	36,90	45,89	296,92	351,08
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			33,15	41,31	36,39	44,33	175,71	207,20	1127,13	1344,68