

Antra savaitė  
Trečia diena

*Trintiniai*  
Direktorė 2012 09 01  
Jolanta Šaučiūnienė  
*J. Šaučiūnienė*

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
<b>PUSRYČIAI</b>										
Virti makaronai	150	200	5,72	7,63	6,35	8,47	39,86	53,14	244,28	325,70
Grietinės padažas su pomidorų padažu	15	15	0,36	0,36	2,61	2,61	1,43	1,43	30,43	30,43
Mėtų arbata su citrina	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	46,07	46,07
Iš viso:			6,12	8,03	8,98	11,10	53,00	66,28	320,78	404,20
<b>PIETŪS</b>										
Kopūstu sriuba (raugintų)	150	200	1,11	1,49	4,19	5,59	7,93	10,57	71,77	95,69
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Paukštienos kepinukai	60	80	13,23	17,65	7,02	9,36	6,84	9,12	142,63	190,17
Biri ryžių kruopų košė	50	70	1,03	1,29	1,60	1,99	11,07	13,84	60,43	75,54
Obuolių-morkų salotos su majonezu	50	100	0,40	0,80	3,37	6,74	5,19	10,38	50,20	100,40
Sultys	200	200	0,76	0,76	0,10	0,10	24,76	24,76	105,00	105,00
Iš viso:			18,77	24,23	16,84	24,34	79,99	92,87	529,43	666,20
<b>VAKARIENĖ</b>										
Penkių grūdų košė	150	200	3,30	4,40	0,92	1,23	20,30	27,06	105,60	140,80
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Sumuštinis su tepamu sūriu	30	45	2,39	2,39	2,28	2,28	12,80	12,80	78,08	78,08
Arbata	200	200					14,97	14,97	59,25	59,25
Iš viso:			5,74	6,85	3,20	3,51	58,71	69,01	283,58	332,33
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
<i>Dienos davinio vertė</i>			31,39	39,84	29,32	39,25	191,70	228,16	1189,79	1458,73