

Antra savaitė
Antra diena

Tvirtina
2017 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 avižinių dribsnių košė	150	200	7,39	9,85	7,37	9,83	26,35	35,13	194,55	259,40
Uogienė	20	20	0,06	0,06			14,18	14,18	54,20	54,20
Juodoji arbata su citrina	100	150	0,03	0,04	0,02	0,02	7,81	11,71	30,71	46,07
Iš viso:			7,48	9,95	7,39	9,85	48,34	61,02	279,46	359,67
PIETŪS										
Daržovių sriuba	150	200	1,49	2,00	4,23	5,65	9,40	12,53	77,53	103,37
Duona (juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies maltinis	60	80	11,77	15,69	7,72	10,29	5,08	6,77	135,64	180,85
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Burokėlių salotos	40	40	0,65	0,65	5,65	5,65	4,75	4,75	67,87	67,87
Razinių kompotas	150	150	0,67	0,67	0,26	0,26	26,75	26,75	106,15	106,15
Iš viso:			17,64	22,28	18,46	22,46	77,72	84,42	519,96	599,36
VAKARIENĖ										
Bulvių kotletai su varške	100	150	7,78	11,67	10,51	15,76	24,97	37,45	222,99	334,48
Grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Kefyras 2,5%	100	150	3,40	5,10	2,50	3,75	4,90	7,35	60,00	90,00
Iš viso:			11,45	17,12	15,89	23,35	30,67	45,86	313,13	464,67
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			36,57	49,35	41,73	55,66	156,72	191,30	1112,55	1423,70