

Antra savaitė
Pirma diena

Tratima
2017 09 01
Direktorė
Jolanta Šaučiūnienė
J. Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLŪRINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PUSRYČIAI										
Miežinių dribsnių košė	150	200	5,88	7,84	5,63	7,51	25,16	33,54	172,20	229,60
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Čiobrelių arbata	200	200					14,97	14,97	59,25	59,25
Iš viso:			5,93	7,90	5,63	7,51	50,77	62,69	272,10	343,05
PIETŪS										
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	150	200	1,05	1,41	4,35	5,80	9,10	12,14	75,70	100,93
Ėuona	22,5	22,5	1,20	1,20	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Maltas paukštienos (kalakutienos) šnicelis	60	80	12,45	16,60	7,90	10,53	4,56	6,08	137,71	183,62
Bulvių košė	40	50	0,90	1,13	1,52	1,89	6,48	8,09	42,70	53,38
Salotos su agurkais, grietine	50	100	0,66	1,32	3,10	6,20	1,27	2,54	33,90	67,80
Sultys	150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Iš viso:			16,84	22,23	17,13	24,68	52,18	59,62	420,74	536,46
VAKARIENĖ										
Mieliniai blynėliai	120	150	7,94	9,53	17,87	21,44	38,00	45,60	339,08	406,90
Uogienė	10	15	0,03	0,05			7,09	10,64	27,10	40,65
Juodoji arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
Iš viso:			7,97	9,58	17,87	21,44	56,32	67,47	410,62	491,99
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			31,46	40,44	40,83	53,63	173,21	203,72	1159,46	1427,50