

Pirma savaitė  
Ketvirta diena

Maitinimas  
2017 09 01  
Direktorė  
Jolanta Šaučiūnienė

|   | SVORIS (g.) |      | BALTYMAI (g.) |              | RIEBALAI (G.) |              | ANGLIAVANDENIAI (g.) |               | KOLORINGUMAS (kcal.) |                |
|---|-------------|------|---------------|--------------|---------------|--------------|----------------------|---------------|----------------------|----------------|
|   | L.          | D.   | L.            | D.           | L.            | D.           | L.                   | D.            | L.                   | D.             |
| <b>PUSRYČIAI</b>                        |             |      |               |              |               |              |                      |               |                      |                |
| Kvietinių + dribsnių košė               | 150         | 200  | 6,47          | 8,63         | 5,17          | 6,89         | 27,93                | 37,24         | 184,08               | 245,44         |
| Uogienė                                 | 15          | 20   | 0,05          | 0,06         |               |              | 10,64                | 14,18         | 40,65                | 54,20          |
| Arbata su pienu                         | 100         | 100  | 2,21          | 2,21         | 1,63          | 1,63         | 10,67                | 10,67         | 66,03                | 66,03          |
| <b>Iš viso:</b>                         |             |      | <b>8,73</b>   | <b>10,90</b> | <b>6,80</b>   | <b>8,52</b>  | <b>49,24</b>         | <b>62,09</b>  | <b>290,76</b>        | <b>365,67</b>  |
| <b>PIETŪS</b>                           |             |      |               |              |               |              |                      |               |                      |                |
| Barščių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis | 150         | 200  | 2,69          | 3,59         | 4,32          | 5,77         | 14,48                | 19,32         | 100,42               | 133,89         |
| Duona (balta)                           | 45          | 45   | 2,39          | 2,39         | 0,36          | 0,36         | 24,39                | 24,39         | 103,95               | 103,95         |
| Kepta paukštienos filė                  | 60          | 80   | 14,71         | 19,62        | 6,43          | 8,57         | 4,30                 | 5,73          | 133,42               | 177,90         |
| Bulvių košė                             | 40          | 50   | 0,90          | 1,13         | 1,52          | 1,89         | 6,48                 | 8,09          | 42,70                | 53,38          |
| Troškinti žiediniai kopūstai            | 40          | 50   | 1,37          | 1,71         | 3,46          | 4,33         | 3,87                 | 4,84          | 47,04                | 58,80          |
| Obuolių kompotas                        | 150         | 150  | 0,17          | 0,17         | 0,15          | 0,15         | 15,82                | 15,82         | 62,66                | 62,66          |
| <b>Iš viso:</b>                         |             |      | <b>22,99</b>  | <b>29,37</b> | <b>16,54</b>  | <b>21,37</b> | <b>83,28</b>         | <b>92,13</b>  | <b>546,19</b>        | <b>646,58</b>  |
| <b>VAKARIENĖ</b>                        |             |      |               |              |               |              |                      |               |                      |                |
| Omletas su sūriu                        | 88          | 100  | 11,72         | 14,65        | 15,12         | 18,90        | 4,40                 | 5,50          | 200,35               | 250,44         |
| Žali žirneliai                          | 50          | 100  | 2,45          | 4,90         | 0,10          | 0,20         | 7,90                 | 15,80         | 32,00                | 64,00          |
| Duona                                   | 22,5        | 22,5 | 1,20          | 1,20         | 0,18          | 0,18         | 12,20                | 12,20         | 51,98                | 51,98          |
| Mėtų arbata su medumi                   | 200         | 200  | 0,04          | 0,04         |               |              | 10,21                | 10,21         | 40,50                | 40,50          |
| <b>Iš viso:</b>                         |             |      | <b>15,41</b>  | <b>20,79</b> | <b>15,40</b>  | <b>19,28</b> | <b>34,71</b>         | <b>43,71</b>  | <b>324,83</b>        | <b>406,92</b>  |
| Vaisius                                 | 100         | 100  | 0,76          | 0,76         | 0,30          | 0,30         | 13,94                | 13,94         | 56,00                | 56,00          |
| <b>Dienos davinio vertė</b>             |             |      | <b>47,13</b>  | <b>61,06</b> | <b>38,74</b>  | <b>49,17</b> | <b>167,23</b>        | <b>197,93</b> | <b>1161,77</b>       | <b>1419,17</b> |