

Pirma savaitė
Trečia diena

Trintė
Direktorė 20170901
Jolanta Šaučiūnienė
Jolanta

	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	4,92	6,56	5,6	7,47	29,05	38,73	181,11	241,48
Uogienė	15	20	0,05	0,06			10,64	14,18	40,65	54,20
Pienas	150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:			10,07	11,72	9,35	11,22	47,04	60,26	305,76	379,68
PIETŪS										
Rūgštynių sriuba su bulvėmis	150/10	200/10	2,54	2,97	5,51	6,96	9,83	13,08	95,22	121,73
Duona (juoda)	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Paukštienos maltinis „Buratinas“	60/15	80/20	11,46	15,29	15,26	20,34	5,75	7,67	205,53	274,04
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	40	50	0,43	0,54	3,86	4,83	1,97	2,47	41,74	52,18
Sultys	150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Iš viso:			18,06	22,64	25,31	32,82	67,86	75,41	554,01	667,82
VAKARIENĖ										
Lietiniai	100	120	7,37	8,84	9,37	11,24	36,37	43,64	255,66	306,80
Saldus grietinės padažas	10	10	0,14	0,14	1,53	1,53	3,97	3,97	29,55	29,55
Čiobrelių arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
Iš viso:			7,51	8,98	10,90	12,77	51,57	58,84	329,65	380,79
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			35,64	43,34	45,56	56,81	166,47	194,51	1189,49	1428,29