

PIRMA SAVAITĖ
Antra diena

Jolanta Šaučiūnienė
Direktorė 2017 09 01
Jolanta Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PUSRYČIAI										
Tiršta perlinių kruopų košė	150	200	5,78	7,71	2,47	3,29	28,49	37,99	152,55	203,40
Sviesto-grietinės padažas	15	20	0,27	0,35	7,89	10,51	0,34	0,45	73,14	97,52
Pienas	150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:			11,15	13,16	14,11	17,55	36,18	45,79	309,69	384,92
PIETŪS										
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis	150	200	3,49	4,65	3,22	4,29	14,04	18,73	92,64	123,52
Duona	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Žuvies maltinis su morkomis	60	80	9,79	13,05	9,18	12,23	10,22	13,63	192,07	256,10
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Burokėlių-obuolių salotos	50	50	0,70	0,70	3,10	3,10	5,09	5,09	48,21	48,21
Sultys	150	150	0,57	0,57	0,08	0,08	18,57	18,57	78,75	78,75
Iš viso:			17,61	22,24	16,18	20,31	79,66	89,64	544,44	647,70
VAKARIENĖ										
Virti varškėčiai	150	150	13,58	20,37	6,61	9,92	26,80	40,19	219,70	329,55
Grietinės-sviesto padažas	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,80	1,06	30,14	40,19
Arbata su citrina	150	150	0,04	0,04	0,02	0,02	11,71	11,71	46,07	46,07
Iš viso:			13,89	20,76	9,51	13,78	39,31	52,96	295,91	415,81
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			42,65	56,16	39,80	51,64	155,15	188,39	1150,04	1448,43