

Pirmos savaitės
Pirma diena

Tristiui
2017 09 01
Direktore
Jolanta Šaučiūnienė
Jolanta Šaučiūnienė

	SVORIS (g.)		BALTYMAI (g.)		RIEBALAI (G.)		ANGLIAVANDENIAI (g.)		KOLORINGUMAS (kcal.)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PUSRYČIAI										
Makaronai su sūriu	150	180	11,95	14,36	11,15	13,38	39,87	47,84	312,38	374,85
Natūralus pomidorų padažas	10	15	0,59	0,78	0,08	0,08	3,56	3,56	11,00	16,50
Juodoji arbata	150	150					11,23	11,23	44,44	44,44
Iš viso:			12,54	15,14	11,23	13,46	54,66	62,63	367,82	435,79
PIETŪS										
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	150	200	1,27	1,69	3,16	4,22	10,48	13,98	71,88	95,84
Duona (balta)	22,5	22,5	1,2	1,2	0,18	0,18	12,20	12,20	51,98	51,98
Maltas (kiaulienos) šnicelis	60	80	12,68	16,91	9,47	12,62	5,08	6,77	155,19	206,91
Virtos bulvės	40	50	0,82	1,03	0,04	0,05	7,54	9,42	33,37	41,72
Kopūstų salotos su agurkais ir pomidorais	50	75	0,54	0,81	4,79	7,19	2,24	3,36	50,78	76,17
Razinių kompotas	150	150	0,56	0,56	0,14	0,14	25,29	25,29	99,26	99,26
Iš viso:			17,83	22,96	18,08	24,70	76,77	84,96	518,46	627,88
VAKARIENĖ										
Bulviniai piršteliai	150	200	3,19	4,25	0,98	1,31	48,14	64,19	209,54	279,38
Grietinės padažas	20	20	0,35	0,35	3,84	3,84	1,06	1,06	40,19	40,19
Pienas 2,5%	150	150	5,10	5,10	3,75	3,75	7,35	7,35	84,00	84,00
Iš viso:			8,64	9,70	8,57	8,90	56,55	72,60	333,73	403,57
Vaisius	100	100	0,76	0,76	0,30	0,30	13,94	13,94	56,00	56,00
Dienos davinio vertė			39,01	47,79	37,88	47,06	187,98	220,19	1220,01	1467,24