

1 savaitė antradienis

Dokumento serija NR Nr. 032430

Požymis: Vaikai (4-7 m.). Porcija 1 žmogui

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	IKRUOPN-16	200 g.	6,60	2,84	28,45	166,14
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Skrebutis	IUŽKN-1E	35 g.	3,14	5,50	15,21	118,90
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			9,77	12,44	43,7	322,19

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-3Ž	100 g.	0,86	0,77	6,52	33,52
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Kiaulienos plovos troškintas(tausojantis)	AKMPN-88R	33/137 g.	10,13	11,50	35,87	278,77
Salierų,morkų, obuolių salotos su jogurtu	GSAL-PNV-5B	50 g.	0,69	0,30	5,38	22,39
Virti žalieji žirneliai(tausojantis)	GGARN-21A	40 g.	2,08	0,57	3,59	31,49
Vanduo su citrina	GĖRN-65	200 g.	0,10	0,06	1,29	4,34
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			16,6	13,73	79,34	484,68

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sausainiai	IVNT-26KK	25 g.	1,88	3,30	17,55	107,40
Kakava su pienu 2,5% be cukraus	GĖRN-86A	200 g.	2,19	2,58	2,92	45,12
			4,07	5,88	20,47	152,52

Iš viso (dienos davinio):

30,44 32,05 143,51 959,39

Šaukėnų Vlado Putvio-Putviškio
gimnazijos direktorė
Rima Andrušienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė