

1 savaitė penktadienis

Dokumento serija NR Nr. 032433

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	
Grikių košė (tausojantis)	IKRUOPN-13	200 g.	7,28	2,99	31,08	178,10
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varškės sūriu 22%	IUŽKN-9AB	20/3/10 g.	3,72	5,22	12,98	110,97
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			11,03	12,31	44,1	326,22

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis)(tausojantis)	SRIN-39NN	100 g.	2,09	1,47	7,82	49,21
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Makaronai su žiediniais kopūstais ir vištiena (tausojantis)	AMLTN-55C	107/34/39 g.	12,69	16,56	26,26	301,00
Morkų salotos su jogurtu	GSALN-128C	60 g.	0,87	0,27	6,04	23,81
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Apelsinai(augalinis)	IVNT-9A	100 g.	0,80	0,20	11,00	43,00
			17,75	18,72	61,58	464,46

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškė 9% su žalumynais	IVRŠPN-25C	45 g.	5,22	3,06	1,67	55,76
Kukurūzų trapučiai	IVNT-99B	25 g.	2,28	1,38	18,23	91,50
Žolelių arbata be cukraus	GĖRN-42D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			7,5	4,44	19,9	147,26

Iš viso (dienos davinio):

36,28 35,47 125,58 937,94

Saukėnų Vlado Putnio-Putynskio
gimnazijos direktorė
Rima Andrušienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė