

1 savaitė trečiadienis

Dokumento serija NR Nr. 032431

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

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-15J	200 g.	7,30	4,22	28,71	173,84
Sviestas 82%	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Batonas su sviestu 82% ir varške 9%	IUŽKN-13	20/5/10 g.	3,51	5,56	13,07	113,43
Mėtų arbata be cukraus	GĖRN-77B	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,84	13,88	41,82	324,42

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis(augalinis) (tausojantis)	SRIN-38M	100 g.	0,64	1,60	4,12	30,89
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94	30 g.	1,94	0,33	15,69	71,17
Kalakutienos kukulis(tausojantis)	AKMPNN-164G	60 g.	13,03	4,13	1,86	96,18
Biri grikių košė (augalinis)(tausojantis)	GGARN-2	100 g.	6,00	4,47	33,00	192,71
Pekino kopūstų salotos su agurkais (obuol,por) (augalinis)	GSALN-41B	50 g.	0,51	4,35	3,00	49,48
Morkų salotos su česnakais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-75E	30 g.	0,31	2,39	2,51	30,18
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Obuoliai(augalinis)	IVNT-8A	100 g.	0,40	0,40	13,00	53,00
			22,83	17,67	73,18	523,61

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų trapučiai	IVNT-99A	20 g.	1,82	1,10	14,58	73,20
Pienas 2,5%	GĖRN-48L	130 g.	4,16	3,25	6,24	71,50
			5,98	4,35	20,82	144,7

Iš viso (dienos davinio): **39,65** **35,90** **135,82** **992,73**

Šaukėnų Vlado Pūvio-Pūvioškio
gimnazijos direktorė
Rima Andrutienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė