

3 savaitė ketvirtadienis

Dokumento serija NR. Nr. 032442

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 su cinamonu(tausojantis)	IKRUOPN-16I	200 g.	6,64	2,87	29,25	168,75
Sviestas 82%	IVNT-15D	3 g.	0,02	2,46	0,02	22,29
Duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	IUŽKN-8HH	30/5/15 g.	6,00	8,48	16,44	162,31
Mėtų arbata be cukraus	GĖRN-77D	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			12,66	13,81	45,71	353,35

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojantis)	SRIN-56F	100 g.	0,88	1,61	4,14	32,43
Ruginė duona (pilno grūdo)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Virti lydekos maltiniai (tausojantis)	AŽUVPK-PNV-7E	60 g.	10,16	5,61	17,16	159,11
Bulvių košė (tausojantis)	GGARN-14H	120 g.	2,64	2,52	19,66	110,83
Virti žalieji žirneliai(tausojantis)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Morkų ir kopūstų salotos su aliejumi (augalinis)	GSALN-106	70 g.	0,78	8,53	4,29	91,83
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
			18,12	19,12	69,4	508,26

Pavakariai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pyrago skrebučiai	IUŽKN-18F	25 g.	2,10	2,59	12,13	77,43
Pienas 2,5%	GĖRN-48D	120 g.	3,84	3,00	5,76	66,00
			5,94	5,59	17,89	143,43
Iš viso (dienos davinio):			36,72	38,52	133,00	1005,04

Šaukėnų Vlado Pūtvo-Pūtviškio
gimnazijos direktorė
Rima Andrušienė

Mitybos sk. vadovė
Virginija Katkuvienė