

3 savaitė antradienis

Dokumento serija NR. Nr. 047175

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

**Pusryčiai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (tausojantis) (A-1;7)	IKRUOPN-15	200 g.	7,26	4,19	27,91	171,23
Sviestas 82% (A-7)	IVNT-15	5 g.	0,03	4,10	0,04	37,15
Pienas 2,5% (A-7)	GĖRN-48	200 g.	6,40	5,00	9,60	110,00
			13,69	13,29	37,55	318,38

**Pietūs val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) (A-1)	SRIN-75F	100 g.	0,65	0,80	5,05	28,14
Ruginė duona (pilno grūdo) (A-1)	IVNT-94C	20 g.	1,30	0,22	10,46	47,44
Maltos lydekos filė kotletas (tausojantis) (A-1;3;4)	AŽUVPN-20A	60 g.	9,32	5,52	9,76	123,61
Bulvių košė (tausojantis) (A-7)	GGARN-14N	90 g.	1,98	1,90	14,74	83,12
Burokėlių salotos su obuoliais ir aliejumi (augalinis)	GSALN-149	50 g.	0,63	3,05	5,29	47,82
Virti žalieji žirneliai (tausojantis) (A-7)	GGARN-21B	30 g.	1,56	0,43	2,69	23,62
Geriamas vanduo	GĖRN-85	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananas (augalinis)	IVNT-7S	80 g.	0,96	0,24	18,48	77,60
			16,4	12,16	66,47	431,35

**Pavakariai val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Batonas su sviestu 82% ir virta dešra (aukšč.r.) (A-1;6;7;9;10)	IUŽKN-11ŠQ	35/3/10 g.	4,71	5,72	22,21	153,48
Arbatžolių arbata be cukraus	GĖRN-37C	200 g.	0,00	0,00	0,00	0,00
			4,71	5,72	22,21	153,48
<b>Iš viso:</b>			<b>34,80</b>	<b>31,17</b>	<b>126,23</b>	<b>903,21</b>

Šaukėnų Vlado Putnio-Putvinskio  
gimnazijos direktorė  
Rima Andrulienė

Mitybos sk. vadovė  
Virginija Katkuvienė