

III SAVAITĖ - PIRMADIENIS

PUSRYČIAI val. 9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu, avietėmis, saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr162	200/15/5	16,37	6,29	42,77	241,70
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,77	6,69	55,77	298,70

PIETŪS val. 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr036	150	1,02	3,09	8,48	63,35
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta jautiena (tausojantis)	J042	50/30	16,22	13,77	4,41	203,81
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	100	5,70	2,99	26,75	156,66
Morkų salotos su česnakais, natūraliu jogurtu (tausojantis)	S124	50	0,69	0,28	4,08	21,12
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprika)	D006	25/25	0,53	0,18	2,23	12,58
Iš viso:			25,76	20,61	58,95	518,52

VAKARIENĖ val. 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Sultys	G125	150	0,75	0,75	11,25	48,00
Iš viso:			14,56	10,52	53,69	360,96
Iš viso (dienos davinio):			57,09	37,82	168,41	1178,18

III SAVAITĖ - PIRMADIENIS

Tvirtina: *[Signature]*
 Mokyklos direktorė J. Zalatorienė
 20... ..

PUSRYČIAI val. 9:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu, avietėmis, saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr162	200/15/5	16,37	6,29	42,77	241,70
Pik-nik sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Sezoninių vaisių lėkštelė		200	0,80	0,80	26,00	114,00
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,51	11,25	68,84	414,70

PIETŪS val. 12:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr036	150	1,02	3,09	8,48	63,35
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,60	0,30	13,00	61,00
Troškinta jautiena (tausojantis)	J042	50/30	16,22	13,77	4,41	203,81
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	100	5,70	2,99	26,75	156,66
Morkų salotos su česnakais, natūraliu jogurtu (tausojantis)	S124	50	0,69	0,28	4,08	21,12
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprika)	D006	25/25	0,53	0,18	2,23	12,58
Iš viso:			25,76	20,61	58,95	518,52

VAKARIENĖ val. 16:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė (g)			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Krekeriai "Moksleiviški"	V152	35	3,15	6,83	21,77	161,00
Sultys	G125	150	0,75	0,75	11,25	48,00
Iš viso:			3,90	7,58	33,02	209,00
Iš viso (dienos davinio):			52,17	39,44	160,81	1142,22

III SAVAITĖ - PIRMADIENIS (11 m. ir vyresnio amžiaus)

PUSRYČIAI

val. 9:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Penkių grūdų dribsnių košė su aviųžų gėrimu, avietėmis, saulėgražomis (tausojantis)	Kr162	200/15/5
Pik-nik sūrio lazdelė		20
Sezoninių vaisių lėkštelė		200
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

PIETŪS

val. 11:05

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Šviežių kopūstų sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr036	150
Pilno grūdo ruginė duona		30
Troškinta jautiena (tausojantis)	J042	100/60
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	100
Morkų salotos su česnakais, natūraliu jogurtu (tausojantis)	S124	100
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprika)	D006	25/25
Sezoninių vaisių lėkštelė		200

III SAVAITĖ - PIRMADIENIS (6-10 m. amžiaus)

PUSRYČIAI

val. 9:15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Penkių grūdų dribsnių košė su aviųžų gėrimu, avietėmis, saulėgražomis (tausojantis)	Kr162	200/15/5
Pik-nik sūrio lazdelė		20
Sezoninių vaisių lėkštelė		200
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150

PIETŪS

val. 12:10

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa
Šviežių kopūstų sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr036	150
Pilno grūdo ruginė duona		30
Troškinta jautiena (tausojantis)	J042	50/30
Brinkinti griekiai (tausojantis) (augalinis)	Kr027	100
Morkų salotos su česnakais, natūraliu jogurtu (tausojantis)	S124	50
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 4: agurkai, paprika)	D006	25/25
Sezoninių vaisių lėkštelė		200