

3 savaitė
Pirmadienis



Nr. VVP-8513
2018-12-10

Pusryčiai 09:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (Tausojantis)	33A	45	5,6	4,6	0,5	65,8
Pomidorai (Augalinis)		50	0,5	0,2	2,9	15,7
Grikių traputis (Augalinis)		30	4,2	0,9	22,9	116,7
Lydytas tepamas sūrelis		15	1,5	4,1	0,5	44,3
Arbatžolių arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai		100	0,8	0,3	13,9	56,0
Iš viso:			12,6	10,0	40,7	298,4

Pietūs 12:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su žaliaisiais žirneliais (Tausojantis)	2SR	150	2,1	3,9	10,4	84,7
Grietinė 30%		5	0,1	1,5	0,1	14,6
Juoda duona		35	1,8	0,3	16,3	75,4
Kiaulienos plovos (Tausojantis)	34A	75/30	17,1	13,7	14,9	251,4
Agurkai (Augalinis)*		60	0,5	0,1	1,6	8,4
Vanduo (paskanintas vaisių gabaliukais arba žalumynais)	3G	200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			21,6	19,5	43,3	434,4

Vakarienė 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (Tausojantis)	35A	130	19,4	11,8	23,2	276,8
Grietinė 30%		15	0,3	5,3	0,5	50,7
Arbatžolių arbata	1G	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,8	17,1	23,6	327,5
Iš viso (dienos davinio):			54,0	46,6	107,7	1060,4

*švieži arba rauginti, pagal senozįskumą.

