

2 savaitė Trečiadienis 6 - 10 metų amžiaus  
2019-09-11

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepta paukštienos šlaunelė (Tausojantis)	11A	75	24,12	19,19	0,68	271,77	0,43
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,06
Morkų - obuolių salotos su jogurtu	13S	30	0,498	0,216	2,64	24,11	0,04
Pekino salotos su agurkais ir alyvuog. aliej	7S	50	0,592	4,33	1,36	56,42	0,09
Grikių kruopų košė	3Gar	50	3,035	2,4	15,16	98,64	0,04
Vanduo		0,5l					0,35
Vaisiai . Obuolys		220					0,17
Vaisiai . Bananas		270	3,02	1,2	55,76	224	0,34
		<b>Iš viso:</b>	<b>31,63</b>	<b>31,18</b>	<b>79,47</b>	<b>715,13</b>	<b>1,52</b>

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Švecių kopūstų sriuba (Augalinis)	1Sr	125	0,93	0,84	7,55	42,49	0,06
Grietinė 30%		2,5	0,06	0,75	0,0775	7,325	
Kepta paukštienos šlaunelė (Tausojantis)	11A	100	24,12	19,19	0,68	271,77	0,58
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,06
Morkų - obuolių salotos su jogurtu	13S	30	0,498	0,216	2,64	24,11	0,04
Grikių kruopų košė	3Gar	50	3,035	2,4	15,16	98,64	0,04
Vanduo		0,5l					0,35
Vaisiai . Bananas		340	3,02	1,2	55,76	224	0,38
		<b>Iš viso:</b>	<b>32,0</b>	<b>28,4</b>	<b>85,7</b>	<b>708,5</b>	<b>1,5</b>

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Orkaitėje ,kepti viso grūdo speltos varškėčiai	24A	100	15,58	9,38	31,52	272,75	0,31
Jogurtas 2,5%		15	0,705	0,375	0,735	9,135	
Arbata be cukraus	1G	200					0,01
		<b>Iš viso:</b>	<b>16,29</b>	<b>9,76</b>	<b>32,26</b>	<b>281,89</b>	<b>0,32</b>

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepta paukštienos file	10A	75	18,64	10,93	5,03	192,2	0,41
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,06
Morkų - obuolių salotos su jogurtu	13S	70	0,83	0,36	4,395	33,11	0,09
Pekino salotos su agurkais ir alyvuog. aliej	7S	30	0,355	2,6	0,49	33,85	0,06
Grikių kruopų košė	3Gar	50	3,035	2,4	15,16	98,64	0,05
		<b>Iš viso:</b>	<b>23,22</b>	<b>20,13</b>	<b>28,95</b>	<b>397,99</b>	<b>0,67</b>

Pietūs							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepti orkaitėje kalakutienos maltiniai (Tausojantis)	18A	85	13,29	9,15	11,11	157,51	0,52
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,04
Morkų - obuolių salotos su jogurtu	13S	70	0,83	0,36	4,395	33,11	0,09
Pekino salotos su agurkais ir alyvuog. aliej	7S	50	0,355	2,6	0,49	33,85	0,09
Grikių kruopų košė	3Gar	50	3,035	2,4	15,16	98,64	0,04
		<b>Iš viso:</b>	<b>17,87</b>	<b>18,35</b>	<b>35,03</b>	<b>363,30</b>	<b>0,78</b>

