

2 savaitė Ketvirtadienis 6 - 10 metų amžiaus  
2019-09-12

<b>Pietūs</b>							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Maltas kiaulienos kepsnys	16A	80	15,8	14,553	5,598	215,01	0,35
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,06
Virt. Burok, obuolių,morkų ir saulėg,salotos	17S	50	13,8	3,56	5,67		0,06
Rauginti agurkai		50	0,592	4,33	1,36	56,42	0,14
Virtos bulvės	2Gar	100	2,06	0,1	18,85	83,43	0,05
Vanduo		0,51					0,35
Vaisiai. Kiviai		160					0,29
Vaisiai. Kriaušės		230	3,04	1,2	55,76	224	0,22
		<b>Iš viso:</b>	<b>35,65</b>	<b>27,58</b>	<b>91,11</b>	<b>619,05</b>	<b>1,52</b>

<b>Pietūs</b>							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Agurkų sriuba (Augalinis)	3Sr	125	5,12	2,555	7,83	69,98	0,07
Grietinė30%		2,5	0,11	0,75	0,0775	7,325	
Kiaulienos guliašas (Tausojantis)	1A	75/75	21,89	16,84	5,01	256,87	0,48
Virt. Burok, obuolių,morkų ir saulėg,salotos	17S	50	13,8	3,56	5,67	58,83	0,06
Rauginti agurkai		50	0,592	4,33	1,36	56,42	0,14
Virtos bulvės	2Gar	100	2,06	0,1	18,85		0,06
Vanduo		0,51					0,35
Vaisiai. Kiviai		200	1,57	0,6	27,88	112	0,36
		<b>Iš viso:</b>	<b>45,14</b>	<b>28,74</b>	<b>66,68</b>	<b>561,43</b>	<b>1,52</b>

<b>Pietūs</b>							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Virti varškėčiai	28A	100	17,07	7,6	14,03	177,6	0,22
Sviesto82% Grietinė 30 % padažas	4P	15	0,27	7,89	0,34	73,14	0,06
Arbata be cukraus	1G	200					0,01
		<b>Iš viso:</b>	<b>17,34</b>	<b>15,49</b>	<b>14,37</b>	<b>250,74</b>	<b>0,29</b>

<b>Pietūs</b>							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kiaulienos kepsnys muštas	19A	75	16,728	17,77	4,808	247,79	0,43
Grietinės padažas	3P	20	0,36	3,84	3,872	40,19	0,06
Virt. Burok, obuolių,morkų ir saulėg,salotos	17S	50	13,8	3,56	5,67	58,83	0,06
Rauginti agurkai		50	0,592	4,33	1,36	56,42	0,14
Virtos bulvės	2Gar	100	2,06	0,1	18,85	83,43	0,06
		<b>Iš viso:</b>	<b>33,54</b>	<b>29,60</b>	<b>34,56</b>	<b>486,66</b>	<b>0,75</b>

<b>Pietūs</b>							
Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal	Kaina eur
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g		
Kepti orkaitėje avinžirnių paplotėliai su daržovėmis (Augalinis)	35A	100	9,455	5,35	34,34	218,47	0,17
Jogurtinis padažas	1P	20	0,822	2,418	1,285	29,88	0,07

	Iš viso:	10,277	7,768	35,625	248,35	0,24
--	----------	--------	-------	--------	--------	------