

1sav/1d

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr
<b>Amžiaus grupės</b>											
<b>PUSRYČIAI</b>											
Varškės spygliukai	87A		200		24,01		13,38		42,14		386,17
Grietinės padažas	1P		20		0,35		3,84		1,06		40,19
Arbata su citrina	2G		200		0,05		0,03		13,15		51,68
		<b>Iš viso:</b>			<b>24,41</b>		<b>17,25</b>		<b>56,35</b>		<b>478,04</b>
<b>PIETŪS</b>											
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis	6Sr	250/10	250/10	2,46	2,46	8,24	8,24	14,17	14,17	132,88	132,88
Duona (juoda)	1Š	40	40	2,96	2,96	0,52	0,52	20,52	20,52	86,80	86,80
Plovas su paukštienos file	3A	75/75	100/100	26,55	35,40	13,44	17,92	21,61	28,81	307,37	409,83
Agurkai marinuoti	45S	100	100	2,8	2,80	0,00	0,00	1,30	1,30	16,00	16,00
		<b>Iš viso:</b>		<b>34,77</b>	<b>43,62</b>	<b>22,2</b>	<b>26,68</b>	<b>57,60</b>	<b>64,8</b>	<b>543,05</b>	<b>645,51</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>				<b>34,77</b>	<b>68,03</b>	<b>22,20</b>	<b>43,93</b>	<b>57,60</b>	<b>121,15</b>	<b>543,05</b>	<b>1123,55</b>

1sav/2d

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr
<b>Amžiaus grupės</b>											
<b>PUSRYČIAI</b>											
Tiršta manų kruopų košė	92A		200		7,97		7,07		37,85		251,60
Uogienė	15P		20		0,06		0,00		14,18		81,30

Arbata	1G		200		0,00		0,00		9,98		39,50
Vaisiai			100		0,76		0,30		13,94		56,00
<b>Iš viso:</b>					<b>8,79</b>		<b>7,37</b>		<b>75,95</b>		<b>428,40</b>
<b>PIETŪS</b>											
Daržovių sriuba	12Sr	250/10	250/10	2,59	2,59	8,19	8,19	5,79	5,79	140,2	140,20
Duona (juoda)	1Š	20	20	1,48	1,48	0,26	0,26	10,26	10,26	43,40	43,40
Maltas paukštienos šnicelis	35A	75	100	15,82	17,77	21,11	30,36	5,38	7,17	272,66	369,87
Bulvių košė	4Gar	80	100	1,81	2,26	26,93	33,66	13,74	17,18	85,41	106,76
Burokėlių salotos su aliejaus pad.	16S	40	40	0,61	0,61	5,80	5,80	4,38	4,38	67,98	67,98
<b>Iš viso:</b>				<b>22,31</b>	<b>24,71</b>	<b>62,29</b>	<b>78,27</b>	<b>39,55</b>	<b>44,78</b>	<b>609,65</b>	<b>728,21</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>				<b>22,31</b>	<b>33,50</b>	<b>62,29</b>	<b>85,64</b>	<b>39,55</b>	<b>120,73</b>	<b>609,65</b>	<b>1156,61</b>

1sav/3d

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr
<b>Amžiaus grupės</b>											
<b>PUSRYČIAI</b>											
"Senelių" kruopų košė	103A		250		14,50		3,94		46,69		263,75
Grietinės padažas	1P		25		0,44		4,80		1,33		50,24
Arbata	1G		200		0,00		0,00		9,98		39,50
Vaisiai			100		0,76		0,30		13,94		56,00
<b>Iš viso:</b>					<b>14,94</b>		<b>8,74</b>		<b>58,00</b>		<b>409,49</b>
<b>PIETŪS</b>											
Žirnių-perlinių kr.sriuba	15Sr	250	250	6,05	6,05	5,55	5,55	23,66	23,66	155,78	155,78
Duona (juoda)	1Š	20	40	1,48	2,96	0,26	0,52	10,26	20,52	43,40	86,80
Kiaulienos guliašas	1A	75/45	100/60	21,88	29,17	18,40	22,44	8,34	6,68	256,87	342,49
Bulvių košė	4Gar	50	100	1,13	2,26	16,83	33,66	8,09	17,18	53,38	106,76
Pekino-pomidorų salotos al.pad	24S	50	100	0,61	1,22	4,82	9,64	1,86	3,71	49,68	99,35

	<b>Iš viso:</b>	<b>31,15</b>	<b>41,66</b>	<b>45,86</b>	<b>71,81</b>	<b>52,21</b>	<b>71,75</b>	<b>559,11</b>	<b>791,18</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>		<b>31,15</b>	<b>56,60</b>	<b>45,86</b>	<b>80,55</b>	<b>52,21</b>	<b>129,75</b>	<b>559,11</b>	<b>1200,67</b>

1sav/4d

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr
<b>PUSRYČIAI</b>											
Varškės apkepas	84A		200		22,43		13,62		28,09		326,87
Saldus grietinės padažas	5P		20		0,35		2,30		5,96		44,33
Arbata	1G		200		0,00		0,00		9,98		39,50
Vaisiai			100		0,76		0,30		13,94		56,00
		<b>Iš viso:</b>			<b>23,54</b>		<b>16,22</b>		<b>57,97</b>		<b>466,70</b>
<b>PIETŪS</b>											
Barščių sriuba su pupelėm, bulvėmis	2Sr	250/10	250/10	4,59	4,59	8,32	8,32	23,67	23,67	176,17	176,17
Duona (juoda)	1Š	20	40	1,48	2,96	0,26	0,52	10,26	20,52	43,40	86,80
Kepta paukštienos file	31A	75	100	18,39	24,52	10,85	14,46	5,38	7,17	191,64	255,52
Bulvių košė	4Gar	50	50	1,13	1,13	16,83	16,83	8,09	8,09	53,38	53,38
Morkų salotos su česnaku ir aliejaus pad	11S	80	100	0,74	0,92	11,41	14,26	6,86	8,58	124,40	155,50
		<b>Iš viso:</b>		<b>26,33</b>	<b>34,12</b>	<b>47,67</b>	<b>54,39</b>	<b>54,26</b>	<b>68,03</b>	<b>588,99</b>	<b>727,37</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>				<b>26,33</b>	<b>57,66</b>	<b>47,67</b>	<b>70,61</b>	<b>54,26</b>	<b>126,00</b>	<b>588,99</b>	<b>1194,07</b>

1sav/5d

	Rp. Nr.	Svoris g		Baltymai g		Riebalai g		Angliavandeniai g		Kcal	
		7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr	7-10 m	11 ir vyr
<b>Amžiaus grupės</b>											
<b>PUSRYČIAI</b>											
Tiršta grikių kruopų košė	94A		200		9,70		4,05		39,55		230,50
Sviesto-grietinės padažas	3P		20		0,35		10,51		0,45		97,52
Arbata	1G		200		0,00		0,00		9,98		39,50
Vaisiai			100		0,76		0,30		13,94		56,00
<b>Iš viso:</b>					<b>10,81</b>		<b>14,86</b>		<b>63,92</b>		<b>423,52</b>
<b>PIETŪS</b>											
Agurkų sriuba su ryžiais	11Sr	250/10	250/10	2,89	2,89	8,27	8,27	18,95	18,95	156,50	156,50
Duona (juoda)	1Š	20	40	1,48	2,96	0,26	0,52	10,26	20,52	43,40	86,80
Grietinės padažas	1P	15	20	0,27	0,35	2,88	3,84	0,8	1,06	30,14	40,19
Bulvių plokštainis su paukštienos file	46A	150	200	16,49	22,88	16,13	31,54	27,42	36,35	318,13	516,96
<b>Iš viso:</b>				<b>21,13</b>	<b>29,08</b>	<b>27,54</b>	<b>44,17</b>	<b>57,43</b>	<b>76,88</b>	<b>548,17</b>	<b>800,45</b>
<b>Dienos davinio vertė</b>				<b>21,13</b>	<b>39,89</b>	<b>27,54</b>	<b>59,03</b>	<b>57,43</b>	<b>140,80</b>	<b>548,17</b>	<b>1223,97</b>

Prireikus, valgiaraščiai gali būti keičiami

0



