trečiadienis

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pusryčiai val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Sausi pusryčiai su pienu | 26š | 250 | 12,00 | 6,88 | 7,38 | 423,75 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pietūs val.\*** | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | | **Išeiga** | | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | | | | | **Energinė\*vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** | |
| Sulčių gėrimas | 16g | | 200 | | 0,30 | |  | 13,11 | | 72,00 | |
| Perlinių kruopų sriuba | 14s | | 250 | | 2,13 | | 5,28 | 17,48 | | 119,80 | |
| Vištienos šlaunelė | 32a | | 100 | | 24,12 | | 19,18 | 0,68 | | 271,77 | |
| Bulvių košė | 4g | | 100 | | 2,25 | | 3,79 | 16,19 | | 106,76 | |
| Šv, daržovių salotos | 42s | | 100 | | 1,25 | | 6,17 | 3,68 | | 71,71 | |
| Vaisiai |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Duona/ batonas |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| **Papildomi patiekalai** |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Ryžiai | 5g | | 100 | | 2,56 | | 4,68 | 27,65 | | 156,68 | |
| Salotos |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Nat, tilapija (žuvis) | 39a | | 100 | | 19,93 | | 12,53 | 3,72 | | 206,22 | |
| Vištienos daržovių kotletai |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| Varškės pudingas | 84a | | 200 | | 29,91 | | 18,17 | 28,09 | | 435,83 | |
|  |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  |  | |  | |
|  |  | |  | |  | |  |  | |  | |
| **Pavakariai val.** | | | | | | | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | | | | | **Energinė vertė, kcal** | |
| **baltymai, g** | | **riebalai, g** | | | **angliavandeniai, g** | |
|  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | |  |  |  | |  | | |  | |  | |
|  | | | |  | |  | | |  | |  | |