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** |
|  |   |   |  |  |  |   |
|  |  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |