trečiadienis

|  |
| --- |
| **Pusryčiai val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Kakava su pienu |  6g | 200  | 2,60 | 3,00  | 20,96  | 127,20 |
| bandelė | 5k | 50 | 4,08 | 8,12 | 29,41 | 201,91 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Pietūs val.\*** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g\*** | **Energinė\*vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| Žirnių sriuba |  15s | 250 | 6,05 | 5,55 | 23,66 | 155,78 |
|  Skanusis vištienos maltinis | 35a | 75 | 13,33 | 22,77 | 5,38 | 277,40 |
| Skanusis vištienos maltinis | 35a | 100 | 17,77 | 30,36 | 7,17 | 369,87 |
| Bulvių košė | 1g | 100 | 2,06 | 0,10 | 18,85 | 83,43 |
| Vištienos kepsnys | 31g | 100 | 23,77 | 14,39 | 7,70 | 253,60 |
| befstrogenas | 7a | 100/60 | 32,37 | 27,53 | 8,56 | 406,02 |
| Burokėlių salotos | 1s | 100 | 1,37 | 3,20 | 6,28 | 104,41 |
|  Šv, daržovių salotos |  32s | 100 | 3,27 | 7,77 | 10,70 | 121,74 |
| Obuolių kompotas | 9g | 200 | 1,19 | 0,26 | 33,72 | 132,35 |
| pomidorai | 12g | 100 | 2,96 | 3,76 | 6,78 | 73,23 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| naminiaii blynai | 67a | 200 | 15,88 | 36,34 | 75,99 | 683,46 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Pavakariai val.** |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
|  |   |   |  |  |  |   |
|  |  |   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |