

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos direktorė
Jelena Tumanovienė _____
(parašas)

20 - -

1 savaitė penktadienis

Pusryčiai 8.05–8.40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė						Energetinė vertė, kcal	
		1–3 m.	4–6 m.	Baltymai, g		Riebalai, g		Angliavandeniai, g		1–3 m	4–6 m
Amžiaus grupė											
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	6-3/62 AT	110	150	5,22	7,12	6,57	8,97	27,58	37,62	190,36	259,59
Juodoji arbata		150	150								
Vaisių lėkštelė (bananai)		150	150	0,6	0,6			19,5	19,5	85,7	85,7
	Iš viso:			5,82	7,72	6,57	8,97	47,08	57,32	276,06	345,29

Pietūs 11.30–12.20

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė						Energetinė vertė, kcal	
		1-3 m.	4-6 m.	Baltymai, g		Riebalai, g		Angliavandeniai, g		1-3 m	4-6 m
Amžiaus grupė											
Pupelių ir cukinijos sriuba	1-3/35AT	100	150	3,26	4,89	2,78	4,18	13,11	19,67	90,58	135,88
Viso grūdo duona		30	40	2	3	0,45	0,6	12,82	17,1	64,57	86,1
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai		70	70	15,2	15,2	13,53	13,53	1,03	1,03	186,98	186,98
Griekiai	3-3/43AT	75	90	4,14	5,33	3,11	4	22,79	29,31	135,76	174,56
Burokėlių salotos	2-3/61A	70	90	1,33	1,71	4,99	6,42	6,19	7,96	74,97	96,4
Vanduo		100	150								
	Iš viso:			25,93	30,13	24,86	28,73	55,94	75,07	552,86	679,92

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos direktorė
Jelena Tumanovienė _____
(parašas)

20 - -

Pavakariai 15.05–15.30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga		Patiekalo maistinė vertė						Energetinė vertė, kcal	
		1-3m.	4-6m.	Baltymai, g		Riebalai, g		Angliavandeniai, g		1-3m	4-6m
Amžiaus grupė											
Varškės apkepas su razinomis	7-8/168T	140	180	17,98	23,12	11,91	15,31	12,11	15,57	227,57	292,59
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,71	0,91	0,4	0,6	0,7	0,9	8,9	9,5
	Iš viso:			18,69	24,03	12,31	15,91	12,81	16,47	236,47	302,09
Iš viso (dienos davinio)				50,44	61,88	43,74	53,61	115,83	148,86	1065,39	1327,3

*Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kuk. receptas iš „Ikimokyklinio amžiaus vaikų mityba 134psl.“