

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos
direktorė

Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -

2 savaitė ketvirtadienis

Pusryčiai 8.05–8.40 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė						Energetinė vertė, kcal	
Amžiaus grupė		1-3 m.	4-6 m.	Baltymai, g		Riebalai, g		Angliavandeniai, g		1-3 m.	4-6 m.
Virti varškėčiai	7-3/60T	140	170	17,73	21,53	8,37	10,15	41,72	50,33	312	378,86
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,81	0,9	0,66	0,7	0,9	1,1	7,98	9,7
Nesaldinta arbata		150	150								
Vaisių lėkštelė (kriaušė)		250	250	1	1			32,5	32,5	145	145
	Iš viso:			19,54	23,43	9,03	10,85	75,12	83,93	464,98	533,56

Pietūs 11.30–12.20 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		Patiekalo maistinė vertė						Energetinė vertė, kcal	
Amžiaus grupė		1-3 m.	4-6 m.	Baltymai, g		Riebalai, g		Angliavandeniai, g		1-3 m.	4-6 m.
Žiedinių kopūstų sriuba	1-3/30AT	100	150	1,42	2,14	3,21	4,82	11,60	17,41	69,76	104,64
Viso grūdo duona		20	30	1,48	2,22	0,32	0,48	7,2	10,8	56,73	85,1
Kepta su garais riebi žuvis (lašiša) su žolelėmis	9-7/145T	70	80	14,7	18,2	11,6	14,2	0,4	0,5	209,5	244,2
Virti ryžiai	3-3/36T	75	80	1,81	2,07	2,97	3,17	21,51	22,95	115,17	122,85
Virtų burokėlių salotos su obuoliais	2-3/63A	70	90	0,68	0,87	6,83	8,78	7,02	9,03	92,31	118,68
Vanduo		150	150								
	Iš viso:			20,09	25,5	24,93	31,45	47,73	60,69	543,47	675,47

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos
direktorė

Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -

Pavakariai 15.05–15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga		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											
Kvietinių kruopų košė	3-3/30T	150	200	4,2	5,6	2,4	3,2	27,9	37,2	150	200
Pienas		150	200	4,5	6	4,5	6	7,5	10	82,5	110
	Iš viso:			8,7	11,6	6,9	9,2	35,4	47,2	232,5	310
Iš viso (dienos davinio) :		48,33	60,53	40,86	67,78	158,25	191,82	1240,95	1519,03		