

2 savaitė trečiadienis

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		Angliavandeni ai, g		1-3 m.	4-6 m.
Kukurūzų kruopų košė	3-3/53T	150	200	3,78	5,04	1,74	2,32	34,44	45,52	167,52	223,36
Varškė su kefyru	15-1/2	25/15/5	35/20/5	4,78	6,7	2,5	3,5	3,71	5,2	56,28	78,8
Nesaldinta arbata		150	150								
Vaisių lėkštelė (kivi)		120	120	0,5	0,5			15,6	15,6	68,6	68,6
	Iš viso:			9,06	12,24	4,24	5,82	53,75	66,32	292,4	370,76

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		Angliavandeni ai, g		1-3 m.	4-6 m.
Burokėlių sriuba	1-3/39A T	100	150	0,9	1,35	4,23	6,35	9,3	13,95	78,83	118,25
Nesaldintas jogurtas		5	5	0,25	0,25	0,15	0,15	0,25	0,25	2,95	2,95
Viso grūdo duona		20	30	1,5	2,25	0,3	0,45	8,55	12,83	43,05	64,57
Kepti su garais jautienos kukulaičiai	12-7/141 T	70	80	14,18	16,21	9,28	10,61	2,45	2,8	150,08	171,52
Virtų bulvių košė	4-3/61T	75	100	1,74	2,32	1,03	1,37	10,08	13,44	56,52	75,36
Švieži pomidorai	2-1/15	60	80	0,2	0,3	-	-	1	1,3	7,1	8,5
Vanduo											
	Iš viso:			18,77	22,68	15,53	18,93	31,63	44,57	338,53	441,15

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos direktorė

Jelena Tumanovienė _____

20 _ _ (parašas)

Pavakariai 15.05–15.30 val.

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											
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	4-8/160	140	170	16,39	19,9	11,12	13,5	15,98	19,4	229,43	278,6
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,67	0,9	0,37	0,5	0,45	0,6	8,93	11,9
	Iš viso:			17,06	20,8	11,49	14	16,43	20	237,73	290,5
Iš viso (dienos davinio) :		44,89	55,72	31,26	38,75	101,81	130,89	868,66	1102,41		