

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos
direktorė

Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -

2 savaitė antradienis

Pusryčiai 8.05–8.40 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											
Kepti varškėčiai su viso grūdo miltais	7-8/166 T	140	160	15,92	18,20	10,33	11,80	24,33	27,81	254,01	290,30
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,7	0,7	0,4	0,4	0,7	0,7	8,9	9,9
Vaisių lėkštelė (bananas)		250	250	1	1			32,5	32,5	145	145
	Iš viso:			16,62	18,9	10,73	12,20	25,03	28,51	262,91	300,20

Pietūs 11.30–12.20 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											
Tiršta pomidorų-ryžių sriuba	1-3/35AT	100	150	4,9	5,7	4,6	5,5	14,9	16,2	104,2	125,8
Viso grūdo duona		20	30	1,48	2,22	0,32	0,48	6,56	10,8	63	85,1
Keptas orkaitėje žuvies pyragas	9-8/165	75	90	13,49	16,19	4,77	5,72	7,67	9,20	127,59	153,11
Virtos bulvės	4-3/61T	75	100	1,74	2,32	1,03	1,37	10,08	13,44	56,52	75,36
Virtų burokėlių salotos	2-3/60A	70	90	2,41	3,11	5,07	6,52	9,14	11,76	91,94	118,20
Vanduo		100	150								
	Iš viso:			24,02	29,54	15,79	19,59	48,35	61,4	443,25	558,57

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											
Perlinių kruopų košė	3-3/35 T	150	200	8,2	10,2	6,2	6,7	31,9	49,1	224,3	297,1
Pienas		150	200	4	6	4	6	8	10	100	110
	Iš viso:			12,2	16,2	10,2	12,7	39,9	59,1	324,3	407,10
Iš viso (dienos davinio):		52,84	64,64	36,72	44,49	113,28	149,01	1030,46	1265,87		