

3 savaitė Pirmadienis

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.
Grikių kruopų košė	3-3/40T	150	200	6,23	8,3	3,08	4,1	26	45,3	150,17	250,8
Duona su sūriu	16-1/4	25/517	30/5/25	6	7,2	4,83	5,8	10	12	105,06	157,6
Nesaldinta arbata		150	150	-							
Vaisiai (kivi)		120	120	0,5	0,5	0,5	0,5	15,6	15,6	68,6	68,6
	Iš viso:			12,23	16	8,46	10,4	51,6	72,9	323,83	477

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.
Daržovių sriuba su makaronais	1-3/38AT	100	150	3,3	4,9	2,8	4,2	12,8	19,7	106,6	125
Vištienos kukulis	10-7/143T	70	90	17,04	21,91	8,32	10,69	3,72	4,78	157,9	203,03
Orkaitėje keptos bulvės	4-8/163T	75	100	1,75	2,33	4,47	5,96	15,33	20,44	108,52	144,69
Kopūstų, morkų salotos	2-1/19T	70	90	0,08	1,02	8,74	8,74	3,07	3,95	76,65	98,55
Duona		30	30	2,25	2,25	0,45	0,45	12,83	12,83	64,57	64,57
Vanduo		100	150								
	Iš viso:			24,42	32,41	24,78	30,04	47,75	61,7	454,24	635,84

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos
direktorė

Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -

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											
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102	160	200	10,66	13,33	14,08	17,59	46,96	58,70	375,22	446,53
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,7	0,8	0,4	0,5	0,7	0,9	8,9	11,1
Nesaldinta arbata											
	Iš viso:			11,36	14,13	14,48	18,09	47,66	59,60	366,12	457,63
Iš viso (dienos davinio) :		48,01		62,54	51,33	58,53	145,01	194,2	1144,19	1570,47	