

3 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.
Miežinių kruopų košė	3-3/30T	15 0/5	20 0/8	5,3 9	7,1 9	7,0 8	9,4 4	27,19	36,25	194,0 1	258, 68
Jogurtas	15-/9	40	60	2.2	3,3	1,1 3	1,7	11,07	16,6	63,2	94,8
Nesaldinta arbata		15 0	15 0	-							
Vaisių lėkštelė (obuoliai)		25 0	25 0	1	1			32,5	32,5	145	145
	Iš viso:			8,5 9	11, 49	8,2 1	11, 14	70,76	85,35	402,2 1	498, 48

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	1-3/27A T	10 0	15 0	1	1,50	2,1	3,15	7,57	11,35	53,21	79,81
Grietinė		5	5	0,2	0,2	1,2	1,2	0,2	0,2	10,9	10,9
Jautienos kukuliai	12-7/140 T	80	90	18,1 9	20,4 6	9,17	10,3 2	9,49	10,68	193,4 0	217,5 8
Viso grūdo makaronai	6-3/7A	75	90	3,55	4,26	4,48	5,38	18,81	22,57	129,7 9	155,7 5
Pekino kopūsto salotos		70	90	0,7	0,9	3,69	4,75	3,72	4,8	51,07	65,66
Duona		30	30	2,2	2,2	0,5	0,5	12,8	12,8	64,6	64,6
Vanduo		15 0	15 0								
	Iš viso:			25,8 4	26,0 8	21,1 4	24,1	52,59	69,27	309,5 7	486,8

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.
Orkaitėje keptos bulvės su apelsino sultimis (augalinis – tausojantis)	4-8/163AT	125	150	2,91	3,50	3,0	5,0	12,9	16,4	199	246
Kefyras		150	200	7,1	9,9	2,2	3,1	1,9	2,5	50,1	69,3
	Iš viso:			9,4	12,7	5,2	8,1	14,8	18,9	249,1	351,3
Iš viso (dienos davinio) :		43,83	50,27	34,55	43,34	138,15	173,52	960,88	1336,58		