

TVIRTINU

Ignalinos r. Didžiasalio „Ryto“ gimnazijos
direktorė

Jelena Tumanovienė

(parašas)

20 - -

3 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		Angliavandeni ai, g		1-3 m.	4-6 m.
Virti varškėčiai	7-3/60T	110	140	16,92	21,53	7,97	10,15	39,54	50,33	297,67	378,86
Nesaldintas jogurtas		15	20	0,8	0,9	0,6	0,7	0,8	1,1	7,27	9,7
Nesaldinta arbata		150	150	-							
Vaisių lėkštelė (bananai)		150	150	0,6	0,6			19,5	19,5	85,7	85,7
	Iš viso:			18,32	23,03	8,57	10,85	59,84	70,93	390,64	474,26

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.
Kopūstų sriuba	1-3/41T	100	150	1,27	1,91	3,06	4,58	7,58	11,38	62,92	94,38
Duona		30	40	2,22	3	0,3	0,6	12,82	17,1	62	86,1
Ryžių plovai su kalakutienos šlaunelių mėsa (tausojančiai)	10-5/109T	120	150	18,07	22,59	11,59	14,49	17,85	22,30	248,02	310,03
Šviežių pomidorų salotos	29	70	80	0,2	0,3			1	1,3	7,1	8,5
Vanduo		150	150								
	Iš viso:			21,76	27,8	14,95	19,67	39,25	52,08	380,04	499,01

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 makaronai su sviestu	6-3/60 T	140	160	7,8	8,91	4,53	5,18	41,12	46,99	236,42	270,19
Nesaldinta arbata		150	150								
	Iš viso:			7,8	8,91	4,53	5,18	41,12	46,99	236,42	270,19
Iš viso (dienos davinio) :				47,88	59,74	28,05	35,7	140,21	170	1007,1	1243,46