

11-18 metų amžiaus vaikams	III savaitė			Ketvirtadienis		
Pusryčiai 8.30val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su augaliniu gėrimu ir kokosų drožlėmis (augalinis)(tausojantis)	3-3/17AT	310	10,63	16,79	58,11	432,71
Trintos uogos (avietės arba braškės arba juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta vaisinė arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,9	16,91	61,02	446,51

Pietūs 12.00val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25 AT 2	150	1,26	2,61	10,05	68,70
Grietinė (30%)	18/101 2	10	0,24	3,00	0,32	29,20
Viso grūdo ruginė duona	18/70 1	20	1,48	0,32	8,56	43,04
I-Orkaitėje keptas kiaulienos maltinukas praturtintas kviečių sėlenomis (tausojantis)	11-8/165T3	100	21,76	11,51	6,54	217,00
II- Avinžirnių karis (augalinis)(tausojantis)	5-5/108AT3	140	8,99	4,31	22,78	159,04
Viso grūdo makaronai su ypač tyru aliejumi (tausojantis)	6-3/61AT	90	4,15	1,78	22,10	121,11
Virtų burokėlių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir citrina (augalinis)	2-3/59A 3	110	1,73	5,58	10,43	99,04
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Stalo vanduo paskanintas uogomis	30/1 1	200	0,20	0,00	1,20	6,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	120	1,2	0,48	28,08	110,4
Iš viso I variantas			32,26	25,52	95,08	728,81
Iš viso II variantas			19,49	18,32	111,32	670,85

Vakarienė 15.30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su uogomis (tausojantis) (135/25)	7-8/170T	160	21,55	22,01	24,08	382,20
Nesaldintas jogurtas (2.5%)	18/2 6	30	1,41	0,75	1,35	17,79
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso			22,96	22,76	25,43	399,99
Iš viso I (dienos davinio):			66,12	65,19	181,53	1575,31
Iš viso II (dienos davinio):			53,35	57,99	197,77	1517,35

Parengė dietistė

Ksenija Balkovskaja-Stecko

Direktorė
Dalia Kugienė

