

Pavakariai 6-10 metų amžiaus vaikams

Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė kcal
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu A. T.	87 A.T	150	4,29	5.87	24.76	169.06
Arbata su citrina	1	150	0.03	0.02	0.29	20.83
Viso			4.29	5,87	24.76	189.89

Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė kcal
Blynėliai su obuoliais Grietinė 30/	N-78	70 10	5.27 0.36	5.73 4.50	24.99 0.47	167.92 43.95
Arbata be cukraus	1	200	0,	0,	0	0
Viso			5.63	10.23	25..46	211.87

Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė kcal
Virti griekiai A.T.	7	100	6.13	5.51	33.55	204.65
Pienas 2.5 proc		100	3.20	2.50	3.90	50.90
Morkytės		25	0.25	0.25	3.54	11.63
		150	0.0	0.0	0.0	00
Viso			6.50	10.58	33.79	267.18

Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė kcal
Mėsos daržovių troškinys Tausojantis	Nr-3	100	14.10	2.69	4.03	201.96
Arbata be cukraus	1	100		00	00	00
Viso			14.10	2.69	4.03	201.96

Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Nr.	Išėiga g	Baltymai g	Riebalai g	Angliavandeniai g	Energinė vertė kcal
Virti makaronai T	N-64	100	4.87	4.73	27.57	174.25
Pomidorų padažas		10	0.33	0.05	2.37	11.0
Daržovių salotos su saulėgrąžomis	N-8	40	1.3	5.8	3.85	69.55
Arbata be cukraus		100	00	00	00	00
VISO			6.50	10.58	33.79	254.80

Parengė; Danutė Meduneckienė