

H-7 METU



TVIRTINU  
Siaulių r. Šakynos mokyklos direktorius

Vytautas Arvasevičius

2018-08-31

1 savaitė  
Pirmadienis

**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	200	8,01	7,20	36,47	234,88
Šviežios uogos (avietės)*		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,41</b>	<b>12,50</b>	<b>52,67</b>	<b>365,88</b>

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Obuolių salotos	47S	110	4,30	8,65	18,63	160,42
<b>Iš viso:</b>			<b>4,30</b>	<b>8,65</b>	<b>18,63</b>	<b>160,42</b>

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba (tausojantis)	10Sr	150	2,37	4,74	16,98	120,74
Duona viso grūdo		20	1,54	0,28	10,50	50,68
Maltos jautienos kepsnys su morkų įdaru (tausojantis)	14A	50/30	13,36	13,13	11,89	203,84
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/6A	60	0,72	3,14	2,24	41,32
Agurkai švieži*		40	0,32	0,08	0,92	4,40
<b>Iš viso:</b>			<b>19,44</b>	<b>23,26</b>	<b>50,62</b>	<b>474,36</b>

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 40% (tausojantis)	6-5/101	85/50/ 15	7,80	9,15	34,50	250,80
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,60</b>	<b>14,15</b>	<b>44,30</b>	<b>370,80</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,75</b>	<b>58,56</b>	<b>166,22</b>	<b>1371,46</b>

\*pagal sezoną