

Pietūs II savaitē

TVIRTĪKŪ
 Direktore
 Ona Ramanāuskiene
 2024-09-02

PIRMADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kruopu sriuba (augalinis) (tausoģantis)	15S	150/6	1,51	5,01	11,02	109,13
Viso grūdo duona	-	20	1,5	0,3	8,6	43
Varškēs apķepas (tausoģantis)	84A	150	22,26	13,40	28,49	323,68
Grietinē (30 proc.)	14P	40	0,96	12	1,24	117,20
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	150	2,28	0,90	41,82	168,00
Viso:			28,51	31,61	91,17	761,01

ANTRADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokēliu sriuba su pupelēmīs (augalinis) (tausoģantis)	2S	150/6	2,69	3,23	13,64	87,44
Kepta žuvis (lydeka)	41A	100	19,98	12,53	3,72	206,22
Bulviu košē (augalinis) (tausoģantis)	4G	75	1,72	0,35	12,77	60,45
Viso grūdo duona	-	10	0,80	0,1	4,3	21,50
Pekino kopūstū salotas su pomidorais (augalinis) (tausoģantis)	24S	100	1,22	9,84	3,19	99,08
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,6	27,88	112,00
Viso:			27,93	26,65	65,50	586,69

TREČIADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintū kopūstū sriuba su bulvēmīs (tausoģantis) (augalinis)	9S	150/6	21,20	8,19	12,40	128,23
Kiaulienos išpļojos ir daržoviu (bulviu, morkū) trošķinys (tausoģantis)	11-5/104T	200	17,18	6,14	19,6	202,34
Viso grūdo duona	-	20	1,5	0,3	8,6	43
Burokēliu salotas su marinuotais agurķais ir pupelēmīs (augalinis) (tausoģantis)	21S	100	3,32	7,64	12,91	123,49
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	102
Viso:			44,72	22,87	81,39	599,06

KETVIRTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūģstyniu sriuba su bulvēmīs (tausoģantis)	10S	150/6	2,49	5,76	10,29	97,66
Mēsos, griķiu trošķinys (pauķštienos filē) (tausoģantis)	5A	200	32,80	1,25	0,42	144,56
Sezoninēs daržovēs (augalinis) (tausoģantis)	37-40S	30	0,24	0,06	0,60	3,30
Morkū salotas su ķesnakais (augalinis) (tausoģantis)	11S	100	1,94	0,38	8,44	36,39
Šaldytū uogū kompotas, vanduo	-	200	0,42	0,24	4,52	17,10
Vaisiai	-	200	3,04	1,20	55,76	224
Viso:			40,93	8,89	80,03	523,01

PENKTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išēiga	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška kruopu sriuba (augalinis) (tausoģantis)	26S	150	4,14	4,74	10,66	105,12
Kalakutienos pļovas (tausoģantis)	3A	75/75	22,17	16,36	21,61	315,71
Viso grūdo duona	-	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kopūstū ir agurķu salotas su konservuotais kukurūzais (augalinis) (tausoģantis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Sezoninēs daržovēs (tausoģantis)	37-40S	30	0,24	0,06	0,60	3,30
Nesaldinta arbata, vanduo	17-1/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	17-1/2	100	1,52	0,60	27,88	102,00
Viso:			31,95	27,50	80,31	664,55