

Pietūs III savaitē

Živilē Barkauskaitē



PIRMADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių sriuba su pomidorais (augalinis) (tausoģantis)	23S	150/6	1,20	5,07	9,52	84,42
Viso grūdo duona	-	30	2,2	0,5	12,80	64,60
Virti varškēģiai su sviesto-grietinēs padažu (tausoģantis)	83A	150/20	21,14	18,19	34,34	380,39
Agurķai, pomidorai (augalinis) (tausoģantis)	36/37S	20/20	0,36	0,08	1,28	5,60
Nesaldinta arbata, vanduo	171/2	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112,00
Viso:			26,42	24,44	85,82	647,01

ANTRADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kruopų sriuba (augalinis) (tausoģantis)	15S	150/6	1,51	5,01	11,02	109,13
Viso grūdo duona	-	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kepti su garais kalakutienos kukulaiģiai (tausoģantis)	10-7/14IT	100	25,06	5,89	6,12	178,5
Biri griķių kruopų koģē su alyvuoģių aliejumi (augalinis) (tausoģantis)	3-3/52AT	75	1,89	1,27	17,09	8,75
Buroķēģių salotas	17S	70	1,91	3,63	9,19	67,31
Sezoninēs darģovēs (tausoģantis)	37/40S	30	0,09	0,06	0,69	3,30
ģaldyti uoģu kompotas, vanduo	219	200	0,42	0,24	4,52	17,10
Vaisiai	-	150	2,28	0,90	41,82	168
Viso:			35,10	17,44	100,74	605,41

TREģIADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
ģiedinių kopūstų sriuba (augalinis) (tausoģantis)	20S	150/6	16,27	4,97	8,62	17,58
Kepta laģiģa (tausoģantis)	37A	100	23,11	22	1,68	307,44
Bulvių koģē (tausoģantis)	49ar	75	1,72	0,32	12,77	60,45
Darģovių asorti (ne maģiau kaip 3 rūģys (augalinis) (tausoģantis)	2-1/13Vg.	100	1,10	0,35	4,90	27,15
Viso grūdo duona	-	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Nesaldinta arbata, vanduo	-	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112
Viso:			45,20	28,56	64,38	567,66

KETVIRTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pupēģių sriuba (augalinis) (tausoģantis)	17S	150/6	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo duona	-	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Verģienos-kiaulienos maltinis (tausoģantis)	26A	75	21,92	9,89	5,19	204,16
Biri perlinių kruopų koģē su alyvuoģių aliejumi (augalinis) (tausoģantis)	3-3/45AT	75	2,58	1,22	19,74	102,23
Raugintių kopūstų salotas (augalinis) (tausoģantis)	10S	100	0,80	10,01	7,35	119,75
Sezoninēs darģovēs (tausoģantis)	37/40S	30	0,24	0,06	0,60	3,30
Nesaldinta arbata, vanduo	-	200	-	-	-	-
Vaisiai	-	100	1,52	0,60	27,88	112
Viso:			32,18	25,94	83,90	678,05

PENKTADIENIS Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vērtē			Enerģinē vērtē
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniģka pilno grūdo makaronų sriuba (tausoģantis)	27S	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Kalakutienos plovas (tausoģantis)	3A	150	22,17	16,36	21,61	315,71
Pekino kopūsto, porų ir pomidorų salotas su alyvuoģių aliejumi (augalinis) (tausoģantis)	2-1/6A	100	1,19	5,25	3,76	67,05
ģvieģias agurķas (arba marinuotas)	36S	30	0,24	0,06	0,60	3,30
Kompotas, vanduo	189	200	0,97	0,19	18,22	71,85
Vaisiai	-	150	2,28	0,90	41,82	168
Viso:			28,22	27,50	93,17	731,03