

Asaraitė
Penktadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Žuvies kukulis (tausojantis)	343/344	120	21,96	15,59	7,90	259,80
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	281/282	110	2,89	0,41	29,34	132,67
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	546	65	0,98	4,25	6,01	66,22
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Paprikos skiltelėmis	110/111	20	0,20	0,02	1,20	5,78
Vaisius (obuoliai) arba	578	250	1,00	1,03	27,50	123,23
Vaisiai (kriaušės)	607	250	0,75	1,00	37,50	162,00
Pienas (2,5%) arba	217/218	200	6,52	5,00	9,32	108,36
Kefyras (2,5%)	566	200	6,00	5,00	8,00	101,00
Iš viso su pienu ir obuoliu:			37,52	29,65	97,37	806,54
Iš viso su pienu ir kriaušėmis:			37,27	29,62	107,37	845,31
Iš viso su kefyru ir obuoliu:			37,00	29,65	96,05	799,18
Iš viso su kefyru ir kriaušėmis:			36,75	29,62	106,05	837,95

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juškauskienė