

1 savaitė
Pirmadienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis)	261/ 262	250 (94/75/80)	26,53	11,90	28,88	328,77
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisius (bananai)	585	200	2,00	0,80	44,00	191,20
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
Bandelė su varške	826	70	7,00	3,78	32,20	190,82
Iš viso su pienu:			46,02	25,26	139,73	970,35
Iš viso su kefyru:			45,5	25,26	138,41	962,99

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Neries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juškauskienė