

2 savaitė
Antradienis

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Vištiena troškinta grietinėlė ir daržovėmis (tausojantis)	402/ 403	200 (132,28/ 67,72)	22,84	19,40	8,76	300,97
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	100	4,21	4,13	28,29	167,14
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	624	50 (47,5/ 22,5)	0,55	2,63	4,96	45,70
Švieži agurkai	289/ 290	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisius (kiviai)	668	200	2,00	2,00	28,00	138,00
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:			39,99	36,89	101,35	897,36
Iš viso su kefyru:			39,47	36,89	100,03	890,00

TVIRTINU
Vilkaviškio Salomėjos Nėries
pagrindinės mokyklos direktorė
Daina Juškauskienė