

TRAKŲ RAJONO LENTVARIO HENRIKO SENKEVIČIAUS GIMNAZIJA



TVIRTINU
Direktoriė

Evelina Solovjova

1 SAVAITĖS MENIU

		PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ					
		Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
PIRMADIENIS							
Pietūs: 9.30-12.30 val.							
PATIEKALO PAVADINIMAS							
Pieniška sriuba		27	100	3,25	3,45	10,7	87,55
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)		9A	100	21,16	19,51	8,46	305,79
Biri grikių košė (tausojantis)		3-3/33T	150	4,8	3	25,95	150,2
Pekino kopūstų salotos		2-1/6A	200	2,4	10,6	7,6	134,2
Sezoniniai vaisiai			100	0,4	0,4	13	57,2
		Iš viso		32,01	36,96	65,71	734,94

		PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ					
		Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
ANTRADIENIS							
Pietūs: 9.30-12.30 val.							
PATIEKALO PAVADINIMAS							
Burokėlių sriuba (tausojantis)		1-3/39AT	200	1,8	8,5	18,6	157,7
Žuvies paplotėlis (tausojantis)		9-8/163T	100	17,72	4,78	2,03	122,04
Burokėlių salotos su žirneliais		15S	100	2,52	14,53	12,4	176,26
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)		4-3/64T	150	2,55	5,55	23,4	153,3
Ruginė duona su sėklomis			20	0,55	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai			200	0,8	0,8	26	114,4
		Iš viso		25,94	37,02	88,45	788,3

TREČIADIENIS

PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ						
Pietūs: 9.30-12.30 val.						
PATIEKALO PAVADINIMAS	Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	1-3/31AT	200	3,2	4,5	21,7	139,7
Vištienos guliašas (tausojantis)	10-5/105T	150	17,9	5,7	9,6	161,55
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	150	2,55	5,55	23,4	153,3
Švieži pomidorai	29	100	1	0,2	4,1	17
Pienas 2,5 %		120	3,8	3	5,6	64,9
Sezoniniai vaisiai		200	0,8	0,8	26	114,4
		Iš viso	29,25	19,75	90,4	754,8

KETVIRTADIENIS

PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ						
Pietūs: 9.30-12.30 val.						
PATIEKALO PAVADINIMAS	Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/28AT	200	2,5	4,2	17,6	118,2
Vištienos šlaunelė (tausojantis)	23	100	24,07	19,2	0,7	271,8
Pupelių-daržovių troškiny (taus.)	5-5/102AT	200	11,72	7	38,22	262,78
Ruginė duona su sėklomis		20	0,55	2,86	6,02	64,6
Sezoninis vaisius		100	0,4	0,4	13	57,2
		Iš viso	39,24	33,66	75,54	774,58

PENKTADIENIS

PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ						
Pietūs: 9.30-12.30 val.						
PATIEKALO PAVADINIMAS	Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	15	105,15
Balandėliai kiaulienos (tausojantis)	63A	80	16,7	7,6	5	199,7
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	100	1,7	3,7	3,9	50,9
Kopūstų sal.su obuoliais	3S	100	0,97	9,25	8,75	115,06
Kefyras 2,5 %		100	3,2	2,5	3,9	50,9
Jogurtinis padažas su žalumynais	14 1/2	50	2	6,01	3,15	74,4
Sezoniniai vaisiai		200	0,8	0,8	26	114,2
		Iš viso	29,27	33,16	65,7	710,31