

TRAKŲ RAJONO LENTVARIO HENRIKO SENKEVIČIAUS GIMNAZIJA



TVIRTINU  
Direktoriė

Evelina Solovjova

2 SAVAITĖS MENIU

PIRMADIENIS						
Pietūs: 9.30-12.30 val.						
PATIEKALO PAVADINIMAS	Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
Pieniška makaronų sriuba	27	200	6,5	6,9	21,4	175,1
Plovas su vištienos file (tausojantis)	10-5/111T	200	24,27	11,33	32	326,67
Pekino salotos su pomidorais	22 S	200	2,52	18,48	7,7	192,92
Sezoninis vaisius		150	0,6	0,6	19,5	85,8
	<b>Iš viso</b>		<b>33,89</b>	<b>37,31</b>	<b>80,6</b>	<b>780,49</b>

ANTRADIENIS						
Pietūs: 9.30-12.30 val.						
PATIEKALO PAVADINIMAS	Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	28AT	200	2,5	4,2	17,6	118,2
Kiaulienos kukulis (tausojantis)	11-8/161T	100	16,6	7,31	8,1	164,86
Burokėlių salotos su aliejumi	15S	200	2,24	12,32	4,82	101,1
Biri grikių košė su sviestu	3-3/33T	150	4,8	3	25,95	150,2
Ruginė duona su sėklomis		20	0,55	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai		200	0,8	0,8	26	114,2
	<b>Iš viso</b>		<b>27,49</b>	<b>30,49</b>	<b>88,49</b>	<b>713,16</b>

<b>TREČIADIENIS</b>						
<b>Pietūs: 9.30-12.30 val.</b>						
<b>PATIEKALO PAVADINIMAS</b>	<b>Rec.nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g.</b>	<b>Riebalai g.</b>	<b>Angliavandeniai g.</b>	<b>Kcal</b>
Perlinių kruopų sriuba	1-3/31AT	200	3,2	4,5	21,7	139,7
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	1A	100/100	15,96	24,54	11,12	380,33
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/64T	150	2,55	5,55	23,4	153,3
Švieži pomidorai	29S	100	1	0,2	4,6	17
Kefyras 2,5%		100	3,2	2,5	3,9	50,9
		<b>Iš viso</b>	<b>25,91</b>	<b>37,29</b>	<b>64,72</b>	<b>610,03</b>

<b>KETVIRTADIENIS</b>						
<b>Pietūs: 9.30-12.30 val.</b>						
<b>PATIEKALO PAVADINIMAS</b>	<b>Rec.nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g.</b>	<b>Riebalai g.</b>	<b>Angliavandeniai g.</b>	<b>Kcal</b>
Pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,87	4,2	19,65	135,9
Vištenos šlaunelė (tausojantis)	23	100	24,1	19,2	0,7	271,8
Pupelių-daržovių troškiny (taus.)	5-5/102A	200	11,72	7	38,22	262,78
Agurkų salotos	28S	50	0,56	3,08	1,24	33,7
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
		<b>Iš viso</b>	<b>41,65</b>	<b>33,88</b>	<b>72,81</b>	<b>761,38</b>

<b>PENKTADIENIS</b>						
<b>Pietūs: 9.30-12.30 val.</b>						
<b>PATIEKALO PAVADINIMAS</b>	<b>Rec.nr.</b>	<b>Išėiga</b>	<b>Baltymai g.</b>	<b>Riebalai g.</b>	<b>Angliavandeniai g.</b>	<b>Kcal</b>
Žirnių sriuba (tausojantis)	1-3/24AT	200	5,2	4	20	140,2
Žuvies paplotėlis iš jūros lydekos	9-8/163T	100	17,72	4,87	2,03	122,04
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	4-3/6AT	100	1,7	3,7	15,6	102,2
Kopūstų salotos su aliejumi	2-1/19A	150	1,65	1,05	6,6	164,25
Pienas 2,5%		120	3,8	3	5,6	64,9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13	57,2
Varškė su nesald. jogurtu, uogomis	15 1/1	100	13,36	7,49	4,26	137,89
		<b>Iš viso</b>	<b>43,83</b>	<b>24,51</b>	<b>67,09</b>	<b>788,68</b>