

TRAKŲ RAJONO LENTVARIO HENRIKO SENKEVIČIAUS GIMNAZIJA



TVIRTINU  
Direktorė

Evelina Solovjova

3 SAVAITĖS MENIU

		PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ					
		Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
<b>PIRMADIENIS</b>							
<b>Pietūs: 9.30-12.30 val.</b>							
<b>PATIEKALO PAVADINIMAS</b>							
Pieniška makaronų sriuba (taus.)		27	100	3,25	3,45	10,7	87,55
Vištenos guliašas (tausojantis)		10-5/105T	100	11,9	3,8	6,4	107,7
Tiršta grikių košė (tausojantis)		96GAR	150	7,34	9,24	29,73	228,3
Burokėlių salotos su aliejumi		15S	150	3,81	3,27	41,1	209,1
Ruginė duona su sėklomis			20	0,05	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai			100	0,4	0,4	13	57,2
		<b>Iš viso</b>		<b>26,75</b>	<b>23,02</b>	<b>106,95</b>	<b>754,45</b>

		PATIEKALO MAISTINĖ VERTĖ					
		Rec.nr.	Išėiga	Baltymai g.	Riebalai g.	Angliavandeniai g.	Kcal
<b>ANTRADIENIS</b>							
<b>Pietūs: 9.30-12.30 val.</b>							
<b>PATIEKALO PAVADINIMAS</b>							
Burokėlių sriuba (tausojantis)		1-3/39AT	150	1,35	6,38	13,95	118,28
Kiaulienos šnicelis (tausojantis)		9A	80	16,9	12,6	6,8	206,9
Raugintų kopūstų salotos		8S	100	0,8	10,01	7,35	119,75
Bulvių košė su sviestu		4-3/64T	100	1,7	3,7	15,6	102,2
Ruginė duona su sėklomis			20	0,05	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai			100	0,04	0,04	13	57,2
Pienas 2,5%			120	3,8	3	5,6	64,9
		<b>Iš viso</b>		<b>24,64</b>	<b>38,59</b>	<b>68,32</b>	<b>733,83</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>
Pupelių sriuba (tausojantis)	1-3/35AT	150	4,88	4,2	19,65	135,9
Vištienos šlaunelė (tausojantis)	23	100	24,1	19,2	0,7	271,8
Pupelių-daržovių troškiny (taus.)	5-5/102A	150	8,79	5,25	28,66	197,09
Ruginė duona su sėklomis		20	0,05	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai		200	0,8	0,8	26	114,4
		<b>Iš viso</b>	<b>33,74</b>	<b>28,11</b>	<b>61,38</b>	<b>647,89</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>
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis)	1-3/28AT	200	2,5	4,2	17,6	118,2
Balandėliai kiaulienos (tausojantis)	63A	80	16,67	7,6	5	149,75
Grietinės padažas	1P	30	0,53	5,76	1,59	60,29
Ryžių košė su aliejumi	3-3/36AT	100	2,54	2,18	27,4	139,4
Morkų salotos su česnaku	10S	200	2,1	10,1	13,17	153,92
Ruginė duona su sėklomis		20	0,55	2,86	6,02	64,6
Sezoniniai vaisiai		200	0,8	0,8	26	114,4
		<b>Iš viso</b>	<b>25,69</b>	<b>33,5</b>	<b>96,78</b>	<b>800,56</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	4,4	20	140,2
Žuvies paplotėlis iš jūros lydekos	9-8/163T	100	17,72	4,87	2,03	122,04
Perlinių kruopų košė su sviestu	3-3/51T	100	3,4	1,46	26,3	132,1
Kopūstų salotos su obuoliais	3S	100	0,97	9,25	8,75	115,06
Ruginė duona su sėklomis		20	0,55	2,86	6,02	64,6
Sezoninis vaisius		200	0,8	0,8	26	114,4
		<b>Iš viso</b>	<b>28,64</b>	<b>23,64</b>	<b>89,1</b>	<b>688,4</b>