

TVIRTINU
Trakų pradinės mokyklos
Direktorė
Dalia Šidlauskienė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1.18	5.93	17.46	122.59
Mini skrebučiai	79.1/5/1	15	1.63	0.43	11.38	57
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (tausojantis)	04.14/25	100	12.91	6.51	9.12	146.89
Bulgur kruopos su kepintomis paprikomis (tausojantis)	E 07-01.4	65/13	2.64	1.57	16.41	85.21
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0.41	0.64	5.11	26.95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0.45	0.05	3.79	16.5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0.13	0.01	2.02	8.12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1.5	0	13.5	64.5
Iš viso:			20.85	15.14	78.78	527.76

Vakarienė 14:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	4.14/23	120	7.32	7.85	36.51	245.26
Natūralus jogurtas	13-22/6	30	1.32	1.17	1.41	21.6
Pienas 2,5 %rieb.	14-60/0	150	4.35	3.75	7.05	79.5
Kriaušė (arba kitas sezoninis vaisius)	16-32/2	80	0.4	0.08	8.16	34.96
Arbata be cukraus	3	200	0	0	0	0
Iš viso:			13.39	12.85	53.13	381.32
Iš viso (dienos davinio):			34.24	27.99	131.9	909.08

Dietistė
Eglė Saulevičienė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (tausojantis/augalinis)	1-95.9	150	1,18	5,93	17,46	122,59
Viso grūdo ruginė duona	16-1	20	1,36	0,22	10,4	49,8
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (tausojantis)	04.14/25	100	12,91	6,51	9,12	146,89
Bulgur kruopos su kepintomis paprikomis (tausojantis)	E 07-01.4	65/13	2,64	1,57	16,41	85,21
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0,41	0,64	5,11	26,95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0,13	0,01	2,02	8,12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Iš viso:			20,58	14,93	77,8	520,56
Iš viso (dienos davinio):			20,58	14,93	77,8	520,56

Dietistė
Mantvilė Martuzevičiūtė

7-10 M.
4 savaitė
Antradienis

Tvirtinu: Direktorius (-ė) Dalia Šidlauskienė

Pietūs 11:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų sriuba su morkomis (be prieskonių)	1-95.9.	150	1,16	5,92	17,36	122,11
Mini skrebučiai be glitimo	79.1/5/9	10	0,51	0,4	4,86	26,86
Kiaulienos kukuliai "Meat balls" (be padažo, džiovintų) (tausojuantis)	04.14/20	100	18,99	9,79	1,09	170,07
PM Biri ryžių košė (tausojuantis)	4-41/0	80	2,12	0,3	21,62	97,8
Švž. morkų ir obuolių salotos su aliejaus ir citrinų sulčių užpilu (augalinis)	2-22/1	50/1	0,41	0,64	5,11	26,95
Švž. daržovių traškios lazdelės (morkos, agurkai, paprika)	2-52	50	0,45	0,05	3,79	16,5
Stalo vanduo su vaisiais/uogomis	14-22/3	180/18	0,13	0,01	2,02	8,12
Mandarinai (arba kitas sezoninis vaisius)	155.1	150	1,5	0	13,5	64,5
Iš viso:			25,28	17,12	69,34	532,9
Iš viso (dienos davinio):			25,28	17,12	69,34	532,9

Dietistė
Klementina Pūkaitė