

UAB „Niklita“

2024-05-27– 2024-05-31

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta perlinių kruopų košė(tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Sumuštinis su dešra	3U	0,5/10/10	2,29	3,69	7,11	71,6
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,60	19,5	85,8
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0	0,00	0	0
Viso:			10,76	4,29	65,17	364,35

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Kruopų (ryžių) sriuba su pomidorais(tausojantis) (augalinis)	23Sr	150	1,06	3,27	9,33	66,84
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Kiaulienos maltinukai(tausojantis)	28A	100	18,33	13,7	18,68	268,34
Biri grikių kruopų košė(augalinis)(tausojantis)	7Gar.	100	6,10	3,69	34,05	179,6
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
Salotos su pekiniais kopūstais ir pomidorais (tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			28,72	37,36	78,56	729,50

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta manų kruopų košė(tausojantis)	95A	200	3,54	7,07	37,85	251,6
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0	0,00	0	0
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis)(tausojančias)	17Sr	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Varškės apkepas(tausojantis)	85A	200	30,1	20,73	32,92	441,75
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			35,25	24,77	91,93	722,78

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta dribsnių(avižinių) kruopų košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,53	10,51	57,23	356,64

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	1,15	3,18	5,13	48,45
Paukštienos kukuliai(kalakutiena)(tausojantis)	35A	200	42,44	17,82	8,12	353,94
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais(augalinis) (tausojantis)	107Gar.	100	3,27	3,12	24,70	131,28
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	70	0,56	0,14	1,61	9,94
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais ir sėklomis(saulėgrąžomis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Vanduo su citrina	15Gėr	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			50,96	38,76	47,94	712,65

Ketvirtadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta grikių kruopų košė(tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Apkepti sumuštiniai su sūriu	10U	1vnt/17,5	8,5	14,31	6,89	190,95
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Viso:			16,26	17,76	48,68	417,97

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Agurkų sriuba (perlinės)(tausojantis) (augalinis)	12Sr.	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti makaronai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	68A	100/100	34,82	15,25	35,64	418,19
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) (augalinis)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			38,64	30,23	55,10	633,38

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Uogienė	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
Sezoniniai vaisiai		90	0,36	0,36	11,7	51,48
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			6,96	15,26	36,63	314,88

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	2Sr	150	2,69	3,23	13,64	145,73
Grietinė 30%	Nr. 17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Žuvies kepsnys(lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,53	7,99	5,4	173,69
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	150	3,51	5,73	24,71	162,8
Kopūstų salotos su pomidorais ir agurkais (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Burokėlių salotos su ž.žirneliais(augalinis)	18S	100	2,72	5,17	13,13	96,16
Sezoniniai vaisiai		170	0,68	0,68	22,10	97,24
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			30,72	29,80	84,10	758,22