

UAB „Niklita“

2024-06-03 – 2024-06-07

Pirmadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Miežinių dribsnių košė(tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Uogienė		20	0,06		14,18	54,20
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:			6,62	6,31	61,44	323,64

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška makaronų sriuba(tausojantis)	27Sr	150	4,37	4,74	10,66	105,12
Maltas kiaulienos kepsnys(tausojantis)	15A	100	21,67	14,99	10,93	262,96
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gr	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Kopūstų, agurkų salotos(augalinis)	3S	100	1,68	5,24	6,76	73,82
Pomidorai	37S	60	0,6	0,12	2,46	10,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			34,45	30,60	64,36	656,75

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
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:			3,99	7,43	70,82	384,38

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Burokėlių sriuba su bulvėmis(augalinis)(tausojantis)	1Sr.	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Keptos paukštienos šlaunelės(tausojantis)	31A	100	24,44	16,66	0,69	253,72
Biri ryžių kruopų košė(augalinis)	5Gar	100	3,33	4,16	28,84	170,59
Šviežių daržovių salotos su saulėgražomis(augalinis)	8S	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			31,35	33,11	46,35	608,42

Trečiadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	101A	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Uogienė		30	0,09		21,27	81,30
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,79	3,23	77,59	374,41

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(pupelių) sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Cepelinai virtų bulvių su mėsa(2vnt)	50A	300(210/90)	24,84	16,18	65,6	499
Grietinės padažas	1P	20	0,42	3,87	1,29	41,61
Sezoniniai vaisiai		150	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			29,36	25,47	92,09	697,52

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
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,6	68,64
Viso:			11,96	6,57	51,57	311,02

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Daržovių sriuba(kopūstai ir ž.žirneliai)(augalinis) (tausojantis)	13 Sr.	150	1,50	3,15	9,63	68,67
Mieliniai blynai	72A	150	12,41	15,21	54,82	394,33
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Traškios morkytės		80	0,8	0,16	6,96	32,48
Sezoniniai vaisiai		70	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo su citrina	15Gėr.	195/5	0,05	0,03	0,64	3,02
Viso:			15,09	18,79	101,12	614,12

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Penkių grūdų dribsnių košė(tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
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:			8,29	8,22	64,97	366,78

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba(augalinis) (tausojantis)	16Sr	150	3,73	3,37	14,54	149,32
Žuvies maltinis(tausojantis)	43A	100	17,43	10,35	17,65	232,44
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Salotos su pekininiais kopūstais ir pomidorais (tausojantis)(augalinis)	24S	100	1,36	9,76	4,62	107,31
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			25,74	27,88	70,03	660,90