

UAB „Niklita“

2024-06-10 – 2024-06-14

Pirmadienis

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
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,94	9,83	56,40	340,70

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška kruopų sriuba(perlinių)(tausojantis)	26Sr.	150	3,50	9,54	16,45	159,22
Troškiny su mėsa ir ryžiais(vištiesenos file) (tausojantis)	3A	100/100	28,19	5,39	8,06	403,93
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Sezoniniai vaisiai		100	0,48	0,48	15,60	56,2
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			32,97	15,61	42,41	633,55

Antradienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Virtos dešrelės	36A	100	7,18	28,39	0,94	287,04
Pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Duona juoda	1U	50	3,70	0,80	21,4	107,60
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,46	29,49	29,38	430,84

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Lęšių - perlinių kruopų sriuba(tausojantis)(augalinis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Grietinė 30%	17P	6	0,14	1,80	0,19	17,58
Virti varškėčiai(tausojantis)	82A	150	17,17	10,71	16,57	229,60
Grietinė 30%	17P	20	0,72	9	0,93	87,9
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:			23,45	25,52	55,29	536,25

Trečiadienis

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	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			3,63	7,07	59,12	332,9

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Rūgštynių sriuba su bulvėmis(tausojantis)	10S	150	2,19	5,76	10,21	97,66
Maltas žuvies kepsnys(tausojantis)	42A	100	20,53	11,88	10,93	232,06
Biri grikių kruopų košė(tausojantis)(augalinis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Burokėlių salotos su obuoliais(augalinis)(tausojančios)	23S	100	1,02	9,59	11,53	129,03
Žaliųjų žirnelių salotos(tausojantis)	42S	50	2,00	1,72	7,02	43,33
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Viso:			29,29	32,19	72,07	673,05

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
Sezoniniai vaisiai		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,88	3,57	45,69	244,18

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Ankštinių daržovių(žirnių)sriuba su bulvėmis (tausojantis)(augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Troškinta paukštiena(šlaunelės)(tausojantis)	29A	75/30	19,91	16,66	4,85	241,24
Bulvių košė su pienu(tausojantis)	3 Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Kopūstų salotos(augalinis)	1A	100	1,60	9,88	6,60	112,06
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:			27,84	33,72	43,46	563,70

Penktadienis

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Arbata (be cukraus)	1Gėr.	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,64	4,17	61,27	347,19

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Baltymai	Riebalai	Angliav.	Energetinė vertė, Kcal
Pieniška daržovių sriuba(tausojantis)	25Sr	150	4,26	4,74	13,42	175,40
Maltos mėsos kepaliukai(tausojantis)	20A	100	20,74	4,83	5,82	149,76
Virtos bulvės(augalinis)(tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,2
Marinuoti burokėliai(tausojantis)(augalinis)	15S	100	1,6	0,1	11	42,93
Salotos su pekininiais 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:			30,10	19,56	54,00	560,60