

(parašas)

(parašas)

SOC. REMTINŲ VAIKŲ SAVAITINIS PIETŲ VALGIARAŠTIS

20 18 m. rugsejo mėn. 10-14 d.

PIRMADIENIS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Išėiga	Išėiga	Kcal	Kcal
	Mėsingas kiaul. ir jaut. kotletas	80		246,14	
	Keičinys kr. koše	150 gr.		276,16	
	Porų, obuol. ir morkų sal. su jog.	40 gr.		17,72	
	Pekino kop. sal. su pomidorais ir al.	50 gr.		50,09	
	Genamasis vanduo	200 gr.	*	0,00	
	Obuoliai	150 gr.		79,50	
VISO:				626,61	

ANTRADIENIS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Išėiga	Išėiga	Kcal	Kcal
	Šaltos mėsienos kotletas	80 gr.		204,03	
	Grūdų koše	150 gr.		164,48	
	Trinamas, paimd. sal. su m. keič. ir aliej.	40 gr.		43,30	
	Trinantis kop.	50 gr.		56,44	
	Kečupas	200 gr.		104,00	
	Bananai			97,00	
VISO:				649,23	

TREČIADIENIS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Išėiga	Išėiga	Kcal	Kcal
	Keičinys kop. su bul.	150 gr.		49,46	
	Duona	50 gr.		118,61	
	Kalakutienos kukuliai su aviž. sūrisnėmis	80 gr.		159,91	
	Bulvių tyrė	150 gr.		193,86	
	Burokėlių ir pupelių sal. su aliej.	50 gr.		78,77	
	Morkų sal. su čes. ir aliej.	40 gr.		54,43	
	Genamasis vanduo	200 gr.		0,00	
	Krautai	100 gr.		52,00	
VISO:				647,6	

KETVIRTADIENIS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Išėiga	Išėiga	Kcal	Kcal
	Šaltiniai ir m. kop. su bul.	150 gr.		42,63	
	Duona	30 gr.		71,17	
	Šaltiniai su mėsienos mėsienai	80 gr.		168,28	
	Keičinys kr. koše	150 gr.		207,28	
	Šaltiniai žaliųjų žirnelių	50 gr.		46,80	
	Pekino kop. ir morkų sal.	50 gr.		33,16	
	Genamasis vanduo	200 gr.		0,00	
	Obuoliai	100 gr.		93,00	
VISO:				647,6	

PENKTADIENIS

Eil. Nr.	Pavadinimas	Išėiga	Išėiga	Kcal	Kcal
	Šaltiniai / krautiniai	80 gr.		208,43	
	Šaltiniai makaronai	180 gr.		283,14	
	Trinantis morkų su keičiniais pūd.	50 gr.		33,65	
	Burokėlių sal. su sal. pod.	50 gr.		51,44	
	Kečupas	200 gr.		104,00	
	Obuoliai	150 gr.		66,50	
VISO:				647,6	