1. **1 savaitė pirmadienis**

**L/D darbo laikas 7.00-17.30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SVORIS**  **(g.)** | | **BALTYMAI (g.)** | | **RIEBALAI**  **(g.)** | | **ANGLIAVAND.**  **(g.)** | | **KALORINGUMAS**  **(kcal)** | |
| **GRUPĖS** | **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** | **L** | **D** |
| **PUSRYČIAI 8.00val**. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Grikiai su spirgučiais | 150 | 200 | 3,55 | 4,73 | 4,47 | 5,46 | 26,95 | 35,74 | 155,46 | 201,89 |
| Sumušt.su ol sūriu | 25/4/12 | 30/5/ 18 | 3,66 | 5,43 | 7,97 | 10,69 | 6,59 | 9,23 | 71,5 | 107,26 |
| Arbata | 150 | 200 | 2,55 | 3,4 | 1,88 | 2,55 | 11,7 | 14,88 | 34,11 | 45,48 |
| **Viso** |  |  | **9,76** | **13,56** | **14,32** | **18,7** | **45,24** | **59,85** | **261,07** | **354,63** |
| **PIETŪS 11.30val.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Obuoliai | 100 | 100 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 0.4 | 13.0 | 13.0 | 53.0 | 53.0 |
| Žirnių-perlinių kruopų sriuba | 150 | 200 | 3.63 | 4.83 | 3.33 | 4.43 | 14.19 | 18.93 | 93.47 | 124.62 |
| Duona | 20 | 20 | 1.48 | 1.48 | 0.26 | 0.26 | 10.26 | 10.26 | 43.40 | 43.40 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | 50/ 50 | 60/ 60 | 14.98 | 17.98 | 12.27 | 14.72 | 5.56 | 6.67 | 190.33 | 228.39 |
| Bulvių košė | 40 | 50 | 0.90 | 1.13 | 1.52 | 1.89 | 6.48 | 8.09 | 42.70 | 53.38 |
| Pekino kopūstų-pomid.sal.su al. | 40 | 50 | 0.49 | 0.61 | 3.86 | 4.82 | 1.48 | 1.86 | 39.74 | 49.68 |
| Obuolių-kriaušių kompotas | 150 | 150 | 0.17 | 0.17 | 0.14 | 0.14 | 15.18 | 15.18 | 62.51 | 62.51 |
| **Viso** |  |  | **22.41** | **26.96** | **21.68** | **26.56** | **67.09** | **74.93** | **525.15** | **614.98** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **PAVAKARIAI 15.00val.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Salot. ,,skanumėlis,, | 80 | 80 | 7.59 | 7.59 | 6.52 | 6.52 | 7.99 | 7.99 | 119.34 | 119.34 |
| Duona | 20 | 20 | 1.48 | 1.48 | 0.26 | 0.26 | 10.26 | 10.26 | 43.40 | 43.40 |
| Juodoji arbata | 150 | 200 | - | - | - | - | 11.23 | 14.97 | 44.44 | 59.25 |
| **Viso** |  |  | **9.07** | **9.07** | **6.78** | **6.78** | **29.48** | **33.22** | **207.18** | **221.99** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **VAKARIENĖ 16.30 val.** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kepti varškėčiai | 100 | 150 | 16.73 | 25.09 | 13.89 | 20.83 | 20.10 | 30.41 | 272.36 | 408.55 |
| Uogienė ,grietinė | 8/10 | 8/12 | 0.05 | 0.06 | - | - | 10.64 | 14.18 | 40.65 | 54.20 |
| Melisų arbata | 150 | 150 | - | - | - | - | 11.23 | 11.23 | 44.44 | 44.44 |
| **Viso** |  |  | **16.78** | **25.15** | **13.89** | **20.83** | **41.97** | **55.55** | **357.45** | **507.19** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **DIENOS DAVINIO ENERGETINĖ VERTĖ** |  |  | **57.99** | **73.81** | **47.69** | **60.30** | **192.11** | **226.61** | **1403,85** | **1750,79** |