

Papildomi patiekalai

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
PIETŪS										
Morkų ir žalių žirnelių salotos	40	60	0,71	1,15	1,87	2,27	2,50	4,64	27,32	40,42
Lietuviški šaltibarščiai	150	200	3,86	5,14	4,13	5,50	5,77	7,67	76,87	102,49
Baltų ridikų salotos su obuoliais	40	50	0,51	0,61	4,29	5,36	3,94	4,56	52,07	64,58
Morkų, salierų ir obuolių salotos	40	50	0,46	0,58	4,29	5,36	3,59	4,45	51,21	63,81
Mišrainė	100	150	3,27	4,90	8,68	13,03	12,65	18,97	134,25	201,38
Burokėlių mišrainė su žirneliais ir majonezu	66	88	1,98	2,55	12,42	13,10	6,69	9,76	145,41	165,51
Šviežių agurkų ir pomidorų salotos	50	75	0,67	0,91	2,40	3,00	1,88	2,95	32,54	42,54
Didžkukuliai	160/16	200/20	16,20	20,55	22,11	28,11	52,34	66,75	458,12	583,25
Balandėliai	120	160	13,64	16,72	28,91	33,33	14,62	16,58	371,06	430,85
Troškinta kiauliena	78	102	15,36	15,86	43,64	47,30	3,43	4,61	413,71	506,98
Troškinti kopūstai su mėsa	110	120	14,65	18,68	16,05	19,26	5,48	6,48	224,08	272,88
Bulvių košė	110	120	2,50	2,98	0,73	1,07	20,05	22,49	92,11	106,21
Vištienos guliašas	102	125	11,81	14,10	21,84	27,14	3,40	4,44	257,81	319,33

Troškintos daržovės „Pavasaris“	50	100	1,71	3,43	4,33	8,65	4,84	9,68	58,80	117,60
------------------------------------	----	-----	------	------	------	------	------	------	-------	--------

Papildomi patiekalai

Grupės	Svoris (g)		Baltymai (g)		Riebalai (g)		Angliavandeniai (g)		Kaloringumas (kcal)	
	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.	L.	D.
Vakarienė										
Pieniška perlinių kruopų sriuba	150	200	4,75	5,97	5,65	7,48	16,61	20,95	132,68	170,39
Pieniška avižinių dribsnių sriuba	150	250	5,71	7,14	6,63	8,69	18,54	23,18	152,52	194,39
Sumuštiniai su dešra ir sūriu (karšti)	90	106	13,69	15,18	17,53	21,77	18,11	20,71	294,92	344,47
Kepti obuoliai	80	100	0,38	0,48	0,38	0,48	20,46	25,58	82,48	103,10
Virtas kiaušinis	17	40	4,92	4,92	4,68	4,68	0,28	0,28	62,80	62,80
Viso grūdo duona su sviestu	U025	20/3	1,42	1,42	2,74	2,74	10,56	10,56	72,59	72,59
Sumuštinis su tepamu lydytu sūriu (balta duona)	22,5/10	45/20	2,39	4,79	2,28	4,56	12,80	25,59	78,08	156,15
Omletas su sūriu	88/4	110/5	11,72	14,65	15,12	18,90	4,40	5,50	200,35	250,44
Varškės skrebučiai	50	60	6,89	8,43	2,92	3,47	19,25	26,28	127,22	164,91
Keptos bulvės	200	200	4,32	4,32	5,90	5,90	43,51	43,51	234,00	234,00
Kefyras	150	200	5,10	6,80	3,75	5,00	7,35	9,80	90,00	120,00
Varškė (9%) paskaninta bananais ir braškėmis (tausojantis)	100	125	9,59	11,99	5,29	6,62	9,03	11,29	122,12	152,65

Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (tausojantis)	200	240	6,28	7,53	5,62	6,74	12,18	14,62	124,40	149,28
Trintas bananų ir kriaušių kokteilis (augalinis) (tausojantis)	140	180	1,30	1,67	0,44	0,56	28,16	36,21	121,76	156,54
Trintas bananų ir apelsinų kokteilis(augalinis) (tausojantis)	160	200	1,74	2,17	0,43	0,54	27,53	34,41	120,98	151,23
Pieno kokteilis (2,5%) su bananais ir braškėmis (tausojantis)	180	230	4,37	5,59	2,85	3,64	19,51	24,93	121,12	154,77
Šviežiai spaustos obuolių sultys	100	150	0,57	0,86	0,57	0,86	18,59	27,89	81,80	122,69
Šviežiai spaustos morkų sultys	100	150	1,73	2,59	1,34	2,02	15,01	22,51	79,04	118,56