

Senyvo amžiaus bei suaugusių asmenų su negalia 15 d. priešpiečių valgiaraštis:
Priešpiečių valgiaraštis Nr. 1

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Sūris fermentinis	50gr	13,25	12,6	0	169,5
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,5
sviestas	20gr	0,14	16,52	0,16	148,8
arbata	200ml	0	0	0	56,85
		17,09	29,77	25,81	483,65

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 2

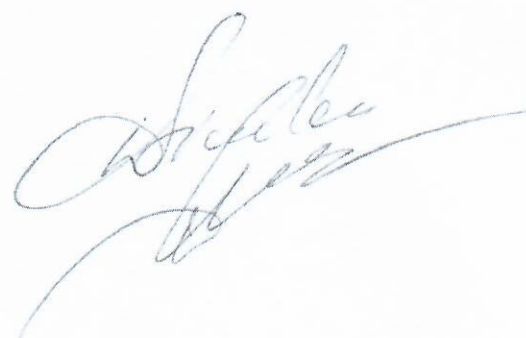
Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Trinta varškė	75gr	7,55	4,5	16,72	134,35
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,65
arbata	200gr	0	0	0	58,85
		11,25	5,15	42,37	299,7

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 3

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Daržovių mišrainė	120gr	1,71	10,07	6,33	124,64
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,65
arbata	200ml	0	0	0	58,85
		5,48	10,72	31,98	292,14

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 4

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Bandelė su obuoliais	80gr	6,64	1,52	40,0	199,2
kavos gėrimas su pienu	200ml	3,64	3,25	31,06	162,35
		10,28	4,77	71,06	361,55



Priešpiečių valgiaraštis Nr. 5

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Virtas kiaušinis (2vnt)	100	12,30	11,70	0,70	157,00
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,65
sviestas	20gr	0,14	16,52	0,16	148,8
arbata	200gr	0	0	0	56,85
		16,14	28,87	26,51	471,3

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 6

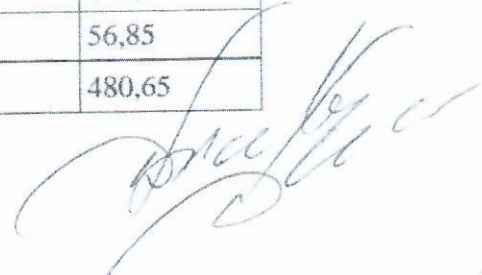
Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Naminės salotos	120gr	6,24	0,78	41,22	187
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,5
arbata	200gr	0	0	0	56,85
		9,94	1,43	66,87	352,35

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 7

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Bandelė su cinamonu	80gr	6,64	1,52	40	214,2
kefyras	200ml	5,6	5	9,4	102
		12,24	6,52	49,4	316,2

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 8

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Virta dešra	50gr	9	14,5	0	166,5
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,5
sviestas	20gr	0,14	16,52	0,16	148,8
arbata	200ml	0	0	0	56,85
					480,65



Priešpiečių valgiaraštis Nr. 9

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Jogurtas	150gr	4,2	3,75	23,5	141
sausainiai	30gr	3,64	3,25	31,06	162,35
		7,84	7,00	54,56	303,35

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 10

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Virtų daržovių mišrainė su mėsa	200gr	12,12	10,41	27,57	235,55
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,5
arbata	200ml	0	0	14,97	56,85
		15,82	11,06	68,19	400,90

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 11

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Varškės apkepas	150gr	0,20	7,06	44,64	250,2
uogienė	20gr	0,06	0	14,18	66
arbata	200ml	0	0	0	56,85
		0,26	7,06	58,82	373,05

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 12

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliava ndeniai	Kcal.
Bandelė su obuoliais	80gr	6,64	1,52	40,0	199,2
arbata	200ml	0	0	0	56,85

		6,64	1,52	40,0	256,05
--	--	------	------	------	--------

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 13

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
Rūkyta dešra	50gr	9,0	14,5	0	166,5
sviestas	20gr	0,14	16,52	0,16	148,8
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,5
arbata	200ml	0	0	0	56,85
		12,84	31,67	25,81	480,65

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 14

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
Salotos "Skanumėlis"	120gr	11,86	13,33	7,22	196,29
kavos gėrimas su pienu	200ml	3,64	3,25	31,06	162,35
duona	50gr	3,7	0,65	25,65	108,65
		19,2	17,23	63,93	467,29

Priešpiečių valgiaraštis Nr. 15

Technologinės kortelės pavadinimas	Kiekis mato vnt.	Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	Kcal.
Obuolys	200ml	0,80	0,80	26,00	106,00
Natūralus jogurtas	125gr	5,87	4,75	6,00	91,25
		6,67	5,55	32,00	197,25

[Handwritten signature]