

UAB „ANTORIA“

VALGIARAŠTIS
PUSRYČIAI

1 savaitė – pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška avižinių kruopų košė su braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis) (7)	150g/10g/1g	157
Nesaldinta vaisinė arbata	150g	57
Iš viso:		214

1 savaitė – antradienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 82% paskaninta vyšniomis (tausojantis) (7)		268
Arbatžolių arbata su citrina	150g	17
Iš viso:		286

1 savaitė – trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Brinkinti gričiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis, augalinis) (7)	150g	235
Pilno grūdo rūginės duonos sumuštinis su varškės užtepėle (tausojantis)	20g/15g	69
Nesaldinta arbatžolių arbata	150g	57
Iš viso:		361



Vilniaus Vladislavo Sirokomlės
gimnazijos L. e. direktoriaus pareigas

Helena Marcinkevič

1 savaitė – ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Šešių kruopų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis, augalinis) (7)	150g/5g	254
Nesaldinta arbatžolių arbata	200g	57
Iš viso:		311

1 savaitė – penktadienis

Patiekalo pavadinimas	svoris	Energetinė vertė kcal
Perlinių kruopų košė su cukinija, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais, čiobreliais (tausojantis, augalinis)		242
Kakava su pienu (2,5%) (7)		49
Iš viso:		291

*Sesuar**Ami*

