

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	V013	74/26	11,57	11,94	15,71	216,55
Natūralus jogurtas (3,5%)		30	1,14	1,05	1,20	18,81
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
Iš viso:			13,71	12,99	35,40	313,99

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	38Sr	100	0,63	1,27	5,66	43,55
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50	10,96	10,29	0,35	137,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,81	3,78	14,65	112,46
Virtų burokėlių salotos su svogūnais, rapsų aliejumi, ž. žirnėliai	18S	60/20	2,12	5,92	6,88	87,13
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,05	21,61	36,71	426,15

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti skryliai (kvietiniai) spelta miltai (tausojantis)	67A	115	7,38	3,56	36,88	205,30
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,80
Čiobrelių arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			7,70	15,16	37,28	312,10
Iš viso (dienos davinio):			40,46	49,76	109,39	1052,24

2 savaitė
 Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinis virtas (tausojantis)	15A	40	4,87	3,87	0,20	54,00
Sviestas (82%)		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			10,15	10,07	47,07	305,18

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Orkaitėje keptas vištienos (vištienos filė) maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	80	4,85	4,38	26,61	162,30
Pekino kopūstų-porų salotos ,pomidoras	13S	50/30	1,77	4,29	7,03	64,87
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su avietėmis	8G	200	0,15	0,15	1,95	9,15
Iš viso:			27,26	14,12	54,51	441,70

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių plokštainis (tausojantis)	48A	150	5,24	9,08	36,48	245,28
Jogurtaas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Arbatžolių arbata su citrina		150	0,04	0,02	4,23	17,24
Iš viso:			6,69	9,85	42,12	284,42
Iš viso (dienos davinio):			44,10	34,04	143,70	1031,30

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	120	11,05	7,82	33,95	250,37
Erškėtrožių arbata be cukraus	1G	150				
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			11,05	7,82	46,95	308,37

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Orkaitėje keptas kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	60/20	19,16	7,68	6,54	168,98
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	70	1,77	0,47	19,20	84,22
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/30	0,54	7,37	5,18	84,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			24,14	17,33	49,55	438,12

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (kvietiniai spelta miltai)	70A	100	7,37	9,47	36,37	256,55
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		10/10	0,50	0,41	1,68	12,41
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			9,69	11,26	46,39	320,84
Iš viso (dienos davinio):			44,88	36,41	142,89	1067,33

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	100	9,67	15,06	5,49	195,96
Žali žirneliai	34S	40/20	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė juoda	1Š	15	1,11	0,19	7,70	32,55
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			13,98	15,54	36,48	318,91

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr12	100	1,48	1,53	11,42	65,41
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	55	12,07	12,98	3,78	181,32
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	80	1,65	0,08	15,08	66,74
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	25S	40/40	0,93	7,29	3,42	80,36
Vanduo su džiovintais vaisiais	7G	150	0,38	0,08	10,03	39,38
			16,51	21,96	43,73	433,21

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	140	7,91	5,42	44,21	250,23
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			11,31	7,92	49,11	306,23
			41,80	45,42	129,32	1058,35

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis aukš. rūšis (tausojantis)	62A	50/50	4,67	23,39	6,02	249,77
Arbata juoda	1G	100			3,75	14,82
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
Iš viso:			5,67	23,39	20,77	313,59

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	100	1,39	1,09	7,57	45,56
Orkaitėje keptas jautienos (jautienos kumpinė) - kiaulienos (kiaulienos kumpinė) kotletas (tausojantis)	23A	60	12,32	11,95	3,62	169,56
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	80	2,59	3,68	19,86	116,74
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, agurkas	21S	45/15	0,81	4,35	4,53	59,20
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,27	21,34	42,62	425,51

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	150/2,25	11,03	4,73	38,08	238,94
Arbata su pienu (2,5%)	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			13,58	6,61	41,76	280,72
Iš viso (dienos davinio):			37,52	51,34	105,15	1019,82

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	93A	150	4,76	1,76	22,70	160,80
Sviestas (82%)		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			7,60	8,85	53,42	313,60

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,95	1,53	7,35	46,91
Kepta žuvis (ilgauod. menkių filė)	41A	60	11,87	6,02	2,24	110,18
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,81	3,78	14,65	112,46
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	58S	50/30	0,54	7,37	5,18	84,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su vyšniomis	2G	200	0,15	0,07	1,67	7,93
Iš viso:			19,54	19,25	43,89	426,25

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės (9%) įdaru	M010	87/43	12,42	10,84	28,26	260,30
Grietinė (30%)	14P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Čiobrelių arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			12,78	15,34	28,73	304,25
Iš viso (dienos davinio):			39,92	43,44	126,04	1044,10

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101 A	160	5,10	4,94	39,05	207,22
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			8,76	7,61	57,76	315,22

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr03	100	0,69	1,06	5,49	34,27
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33A	60	14,71	8,68	4,31	153,31
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	80	2,02	0,54	21,94	96,25
Daržovių mišinys "Pavasaris" (žied. kopūstai, žali žirneliai, morkos, špar. pupelės, briuse lio kopūstai) (tausojantis)	10S	60	1,81	2,24	5,48	41,12
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200	0,90	0,15	17,30	68,75
Iš viso:			21,61	12,93	64,78	437,10

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	100	16,76	13,91	20,05	271,31
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			18,17	14,66	21,46	293,21
Iš viso (dienos davinio):			48,54	35,20	144,00	1045,53

Sudarė
vedėja

Gitana Norvaišienė