Paįstrio Juozo Zikaro gimnazija
G.Norvaišo įmonė

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

2-3 METŲ VAIKAMS

Įstaigos darbo laikas
Nuo 7 val.30 min iki 18 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			**8,13**	**10,05**	**51,86**	**320,96**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr15	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Kiaulienos plovas (tausojantis)	3A	50/50	15,28	13,00	14,20	231,05
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	58S	40/30	0,75	3,72	3,96	52,36
Iš viso:			**19,47**	**18,25**	**29,79**	**357,43**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės (9%)apkepas (tausojantis)	82A	100	14,95	9,09	17,83	214,36
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			**17,25**	**16,47**	**26,79**	**324,84**
Iš viso (dienos davinio):			**44,85**	**44,77**	**108,44**	**1003,23**

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	50A	150	4,69	5,17	27,86	167,89
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
		Iš viso:	**10,05**	**9,09**	**49,02**	**303,89**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr2	100	0,95	1,53	7,35	46,91
Kiaulienos (kiaulienos kumpinė) maltinis (tausojantis)	K003	80	15,13	5,60	14,44	168,72
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	80	2,59	3,68	19,86	116,74
Daržovių salotos (gūžiniai kopūstai,morkos,pomidorai, agurkai) su saldžiąja paprika,rapsų aliejumi		60	0,70	3,74	4,64	55,04
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
		Iš viso:	**20,85**	**14,87**	**54,82**	**430,45**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai,varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	13,52	6,61	26,39	217,80
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
		Iš viso:	**14,00**	**12,61**	**34,50**	**306,03**
Iš viso (dienos davinio):			**44,90**	**36,57**	**138,34**	**1040,37**

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Dešrelė pieniška virta aukš. rūšis (tausojantis)	39A	50	3,58	14,19	0,42	143,52
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,02	0,09	21,22	100,52
Pomidoras,agurkas žalias		40/40	0,76	0,16	2,44	13,60
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	150				
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
		Iš viso:	**8,36**	**14,44**	**35,08**	**306,64**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr14	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Orkaitėje kepa kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas marinuotas	S001	55/15	1,61	2,59	4,38	36,64
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	**18,61**	**16,88**	**49,24**	**412,90**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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**
Iš viso (dienos davinio):			**38,28**	**39,24**	**133,43**	**1025,77**

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežienių kruopų košė su sviestu (82%)(tausojantis)	Kr001	120/4	6,29	5,00	32,36	199,56
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
		Iš viso:	**9,69**	**7,50**	**50,26**	**313,56**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr5	100	0,89	1,01	5,65	35,23
Kepta žuvis (ilgauod.menkių filė)	41A	70	13,85	7,02	2,61	128,54
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	17S	60/20	1,98	10,34	9,06	87,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	**21,00**	**18,95**	**48,97**	**398,89**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Čiobrelių arbata	1G	100	0,00	0,00	4,99	19,75
		Iš viso;	**18,17**	**14,66**	**26,45**	**312,96**
Iš viso (dienos davinio):			**48,86**	**41,11**	**125,68**	**1025,41**

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	1Š	15	1,11	0,19	7,70	32,55
Melisų arbata be cukraus	1G	150				
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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	100	0,87	0,89	7,47	41,39
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	A33	50	11,89	7,19	3,85	126,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	80	3,81	3,78	14,65	112,46
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	25S	50/20	0,87	9,11	3,08	93,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
		Iš viso:	**18,55**	**21,21**	**35,45**	**406,79**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	A13	150	10,28	4,50	25,66	184,26
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Kakava su pienu (2,5%)	5G	150	2,72	2,07	12,51	77,82
		Iš viso:	**13,48**	**12,57**	**38,79**	**320,68**
		Iš viso (dienos davinio):	**46,01**	**49,32**	**110,72**	**1046,38**

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			**6,01**	**8,26**	**45,86**	**313,60**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su makaronais (tausojantis)	Sr23	100	1,48	1,10	7,36	45,20
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	P025	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	80	2,02	0,54	21,94	96,25
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	82,81
Ruginė duona	1Š	10	0,74	0,16	4,26	21,52
Iš viso:			**23,90**	**20,84**	**38,54**	**427,68**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai	70A	120	13,10	7,77	22,18	211,03
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata su pienu (2,5%)		150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			**16,13**	**15,65**	**26,48**	**311,41**
Iš viso (dienos davinio):			**46,04**	**44,75**	**110,88**	**1052,69**

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	102A	130	4,15	4,01	31,73	168,36
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
		Iš viso:	**9,25**	**7,76**	**52,08**	**310,36**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr7	100	0,79	1,40	3,45	29,58
Orkaitėje kepti karališki balandėliai (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	63A	100	15,19	10,37	5,62	173,38
Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	80	1,65	0,08	15,08	66,74
Agurkai,pomidorai		40/40	1,56	0,08	2,04	15,60
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	**22,12**	**17,62**	**41,84**	**410,72**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (kvietiniai spelta miltai,varškė 9%) (tausojantis)	83A	100	13,53	6,61	26,39	217,80
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,81
Kmynų arbata be cukraus	1G	150				
		Iš viso:	**13,85**	**18,21**	**26,79**	**324,61**
			45,22	**43,59**	**120,71**	**1045,69**

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	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
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
Virtų burokėlių salotos su svogūnais , rapsų aliejumi,ž. žirneliai	18S	60/20	2,12	5,92	6,88	87,13
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
		Iš viso:	**19,91**	**17,31**	**37,96**	**396,36**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	4-8	150	3,41	8,54	31,16	215,00
Kefyras (2,5%)		200	5,80	5,00	8,00	100,00
		Iš viso:	**9,21**	**13,54**	**39,16**	**315,00**
		Iš viso (dienos davinio):	**42,83**	**43,84**	**112,52**	**1025,35**

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių (tausojantis)	50A	150	4,69	5,17	27,86	167,89
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			**10,05**	**9,09**	**49,02**	**303,89**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr15	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	8A	50	10,98	11,80	3,44	164,84
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	40/30	0,43	5,90	4,14	67,37
Bulvių košė	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Duona ruginė	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Iš viso:			**18,25**	**19,94**	**42,64**	**419,11**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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
Grietinė (30%)		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Juodoji arbata be cukraus		150				
Iš viso:			**20,59**	**22,69**	**20,52**	**315,26**
Iš viso (dienos davinio):			**48,89**	**51,72**	**112,18**	**1038,26**

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr6	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
		Iš viso:	**27,11**	**13,97**	**52,56**	**432,55**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė su sviestu ir avietėmis (tausojantis)	Kr.5	150	7,96	4,58	49,00	269,05
Pienas (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	56,00
		Iš viso:	**11,36**	**7,08**	**53,90**	**325,05**
Iš viso (dienos davinio):			**48,62**	**31,12**	**153,53**	**1062,78**

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo spageti makaronai (tausojantis)	19	150	8,10	1,61	43,91	222,50
Vaisinė arbata be cukraus	1G	150				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			**9,30**	**1,91**	**67,01**	**319,50**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr14	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	30/30	0,54	7,37	5,18	64,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
Iš viso:			**24,09**	**17,30**	**48,91**	**415,95**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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):			**43,08**	**30,47**	**162,31**	**1056,29**

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150				
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.	Išeiga	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
Duona ruginė	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
			17,24	**22,12**	**40,10**	**426,11**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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**
			42,53	**45,58**	**125,69**	**1051,25**

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškinys 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr26	100	3,30	0,44	11,38	62,71
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	PO25	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	80	2,02	0,54	21,94	96,25
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	64,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
		Iš viso:	**26,09**	**20,26**	**44,70**	**437,35**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr19	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):		**45,34**	**50,26**	**107,23**	**1031,66**

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Koldūnai (tausojantis)	A81	100	10,82	3,12	21,87	157,00
Grietinė (30%)	14P	15	0,36	4,50	0,47	43,95
Mėtų arbata be cukraus	1G	150				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			**12,38**	**7,92**	**45,44**	**297,95**

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr10	100	1,11	1,05	5,54	36,05
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
Virtų burokėlių salotos su rapsų aliejumi,ž.žirneliai	18S	60/20	2,12	5,92	6,88	87,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			**21,13**	**17,25**	**42,11**	**410,38**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Traškios bulvytės (tausojantis) (augalinis)	4-8	150	3,41	8,54	31,16	215,00
Kefyras (2,5%)		200	5,80	5,00	8,00	100,00
Iš viso:			**9,21**	**13,54**	**39,16**	**315,00**
Iš viso (dienos davinio):			**42,72**	**38,71**	**126,71**	**1023,33**

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr3	100	0,69	1,06	5,49	34,27
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33A	70	17,16	10,13	5,03	178,86
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Morkų salotos,pomidoras	11S	50/20	0,45	7,28	3,90	82,54
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
		Iš viso:	**21,84**	**18,89**	**41,80**	**422,14**

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150				
		Iš viso:	**18,17**	**14,66**	**21,46**	**293,21**
Iš viso (dienos davinio):			**48,77**	**41,16**	**121,02**	**1030,57**

Sudarė
vedėja

Gitana Norvaišienė