Paįstrio Juozo Zikaro gimnazija
MB G.Norvaišo įmonė

PENKIOLIKOS DIENŲ VALGIARAŠTIS

4-7 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	120	8,84	11,36	43,64	307,86
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Mėtų arbata be cukraus	1G	150				
		Iš viso:	**9,85**	**12,15**	**59,97**	**378,48**

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)	Sr015	150	5,16	2,29	17,44	111,03
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
Duona juoda	1Š	20	0,64	3,19	3,39	44,88
		Iš viso:	**21,83**	**22,20**	**38,99**	**439,32**

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	200	3,63	2,76	16,68	103,76
		Iš viso:	**19,06**	**17,85**	**35,13**	**376,72**
Iš viso (dienos davinio):			**50,74**	**52,20**	**134,09**	**1194,52**

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	200	6,25	6,89	37,15	223,85
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		130	0,34	0,22	17,95	67,60
Iš viso:			**11,69**	**10,86**	**62,45**	**375,45**

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	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Kiaulienos (kiaulienos kumpinė) maltinis (tausojantis)	K3	90	17,03	6,30	16,25	189,81
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100	3,24	4,60	24,82	145,92
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:			**23,87**	**17,25**	**65,27**	**504,18**

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	130	17,58	8,59	34,31	283,14
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Iš viso:			**18,06**	**14,59**	**42,42**	**371,37**
Iš viso (dienos davinio):			**53,62**	**42,70**	**170,14**	**1251,00**

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	100	3,78	0,11	26,53	125,65
Pomidoras,agurkas žalias		40/40	0,76	0,16	2,44	13,60
Ramunėlių arbata be cukraus	1G	150				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
		Iš viso:	**9,32**	**14,76**	**52,49**	**379,77**

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	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Orkaitėje kepa kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	65	14,27	15,34	4,47	214,29
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	65/25	1,61	2,59	4,38	47,11
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	**22,65**	**21,19**	**56,07**	**505,95**

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	150	8,48	5,81	47,37	268,10
Pienas (2,5%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	**15,28**	**10,81**	**57,17**	**380,10**
Iš viso (dienos davinio):			**47,25**	**46,76**	**165,73**	**1265,82**

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	150/5	7,86	6,25	40,45	249,45
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
		Iš viso:	**12,96**	**10,00**	**60,80**	**391,45**

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	150	1,33	1,51	8,47	52,85
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	18S	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:	**21,44**	**19,45**	**51,79**	**416,51**

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	130	21,79	18,08	26,07	352,70
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;	**23,20**	**18,83**	**32,47**	**394,35**
		Iš viso (dienos davinio):	**57,60**	**48,28**	**145,06**	**1202,31**

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	110	10,64	16,57	6,04	215,56
Žali žirneliai	34S	50	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Melisų arbata be cukraus	1G	150				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
		Iš viso:	**16,06**	**17,25**	**44,72**	**371,06**

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	150	1,31	1,33	11,21	62,08
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	A33	60	14,27	8,63	4,62	152,16
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	25S	50/20	0,87	9,11	3,08	93,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
		Iš viso:	**23,43**	**24,28**	**50,02**	**513,24**

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)	M13	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	200	3,63	2,76	16,68	103,76
		Iš viso:	**14,39**	**13,26**	**42,96**	**346,62**
Iš viso (dienos davinio):			**53,88**	**54,79**	**137,70**	**1230,92**

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	200	6,35	2,35	30,26	214,40
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**	**367,20**

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	150	2,22	1,65	11,04	67,80
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	34A	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	82,81
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Iš viso:			**25,89**	**21,69**	**51,97**	**495,86**

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	150	16,37	9,71	27,73	263,79
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:			**19,40**	**17,59**	**32,03**	**364,17**
Iš viso (dienos davinio):			**52,89**	**48,13**	**137,42**	**1227,23**

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	180	5,74	5,55	43,93	233,12
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			**10,84**	**9,30**	**64,28**	**375,12**

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	150	1,19	2,10	5,17	44,37
Orkaitėje kepti karališki balandėliai (kiaulienos kumpinė) (tausojantis)	63A	130	19,75	13,48	7,31	225,39
Grietinės (30%) padažas su pomidorų padažu	2P	30	0,71	5,21	2,85	60,86
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Agurkai,pomidoras		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:			**27,49**	**21,45**	**49,02**	**494,21**

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	120	16,23	7,93	31,67	261,36
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,81
Kmynų arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			**16,55**	**19,53**	**32,07**	**368,17**
Iš viso (dienos davinio):			**54,88**	**50,28**	**145,37**	**1237,50**

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)	82A	120	14,46	14,93	19,64	270,69
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:			**16,60**	**15,98**	**39,33**	**368,13**

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	150	0,94	1,91	8,49	65,32
Kepta žuvis (ilgaud.menkių filė)	41A	60	11,87	6,02	2,24	110,18
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
Virtų burokėlių salotos su svogūnais , rapsų aliejumi,ž. žirneliai	18S	60/20	2,12	5,92	6,88	87,13
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Iš viso:			**21,91**	**19,06**	**48,72**	**467,77**

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)	4-8	200	4,55	11,39	41,55	286,67
Kefyras (2,5%)		200	5,80	5,00	8,00	100,00
Iš viso:			**10,35**	**16,39**	**49,55**	**386,67**
Iš viso (dienos davinio):			**48,86**	**51,43**	**137,60**	**1222,57**

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 košė (tausojantis)	50A	200	6,25	6,89	37,15	223,85
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		130	0,34	0,22	17,95	67,60
		Iš viso:	**11,69**	**10,86**	**62,45**	**375,45**

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	150	5,16	2,29	17,44	111,03
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	65	14,27	15,34	4,47	214,29
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	40/30	0,43	5,90	4,14	67,37
Bulvių košė (tausojantis)	4Gar	100	2,29	0,47	17,03	80,60
Duona ruginė	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
		Iš viso:	**23,26**	**24,24**	**49,48**	**505,57**

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	120	20,11	16,69	24,06	325,57
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juodoji arbata be cukraus		150				
		Iš viso:	**20,59**	**22,69**	**24,68**	**384,17**
Iš viso (dienos davinio):			**55,54**	**57,79**	**136,61**	**1265,19**

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	60	7,30	5,80	0,30	81,00
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	200	3,63	2,76	16,68	103,76
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
		Iš viso:	**14,39**	**13,38**	**55,51**	**384,06**

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)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Orkaitėje keptas vištienos (vištienos filė) maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
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:	**28,75**	**15,57**	**62,11**	**490,96**

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)	Kr5	150	7,96	4,58	49,00	269,05
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
		Iš viso:	**13,06**	**8,33**	**56,35**	**353,05**
Iš viso (dienos davinio):			**56,20**	**37,28**	**173,97**	**1228,07**

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		150	1,80	0,45	34,65	145,50
Iš viso:			**9,90**	**2,06**	**78,56**	**368,00**

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	150	2,26	2,31	17,39	99,39
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	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	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 citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			**26,71**	**18,52**	**69,33**	**537,45**

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	120	8,84	11,36	43,64	307,86
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			**11,41**	**13,36**	**54,50**	**378,36**
Iš viso (dienos davinio):			**48,02**	**33,94**	**202,39**	**1283,81**

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	120	11,60	18,07	6,59	235,15
Žali žirneliai	34S	50	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė juoda	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
		Iš viso:	**16,28**	**18,62**	**40,14**	**368,95**

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	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	65	14,27	15,34	4,47	214,29
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi,pomidoras	25S	40/40	0,93	7,29	3,42	80,36
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
		Iš viso:	**20,96**	**25,35**	**52,40**	**519,24**

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	150	8,48	5,81	47,37	268,10
Pienas (2,5%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	**15,28**	**10,81**	**57,17**	**380,10**
		Iš viso (dienos davinio):	**52,52**	**54,78**	**149,71**	**1268,29**

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	200			7,49	29,63
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
		Iš viso:	**5,87**	**23,69**	**36,61**	**376,40**

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	150	4,95	0,66	17,08	94,06
Orkaitėje kepta vištienos šlaunelė (tausojantis)	PO25	80	19,22	11,67	0,00	181,90
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi,agurkas	58S	50/20	0,44	7,37	4,98	82,81
Viso grūdo ruginė duona	1Š	15	1,11	0,24	6,40	32,28
		Iš viso:	**28,25**	**20,62**	**55,88**	**511,36**

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)	Kr019	200/3	14,71	6,30	50,77	318,58
Arbata su pienu (2,5%)	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
		Iš viso:	**17,26**	**8,18**	**54,45**	**360,36**
		Iš viso (dienos davinio):	**51,38**	**52,49**	**146,94**	**1248,12**

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	150	16,23	4,69	32,81	235,50
Grietinė (30%)	14P	20	0,48	6,00	0,62	58,60
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			**17,91**	**10,99**	**56,53**	**391,10**

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	150	1,67	1,57	8,31	54,08
Kepta žuvis (ilgauod. menkių filė)	41A	70	13,85	7,02	2,61	128,54
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
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:			**24,62**	**19,72**	**48,91**	**474,89**

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	4-8	180	4,09	10,25	37,39	258,00
Kefyras (2,5%)		200	5,80	5,00	8,00	100,00
Iš viso:			**9,89**	**15,25**	**45,39**	**358,00**
Iš viso (dienos davinio):			**52,42**	**45,96**	**150,83**	**1223,99**

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%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
		Iš viso:	**12,16**	**10,11**	**62,66**	**371,22**

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	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33A	75	18,39	10,85	5,39	191,64
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:	**23,41**	**20,14**	**44,91**	**452,05**

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	130	21,79	18,08	26,07	352,70
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
		Iš viso:	**9,63**	**12,31**	**27,48**	**374,60**
		Iš viso (dienos davinio):	**45,20**	**42,56**	**135,05**	**1197,87**

Sudarė
vedėja

Gitana Norvaišienė