

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,40	7,90	53,24	314,60

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorų salotos su aliejaus padažu	33S	100	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			27,12	22,97	55,18	506,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	97,5/32,5	18,84	14,46	16,67	272,47
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,69	14,99	28,31	325,64
Iš viso (dienos davinio):			57,73	46,46	164,61	1258,69

1/2

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			13,66	6,87	50,52	315,55

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (tausojantis)	11Sr	150/6/6	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (lašiša) (tausojantis)	38A	50	11,26	10,35	2,70	146,73
Virtos bulvės	1G	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			22,71	26,90	91,47	516,92

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Trinti pomidorai savo sultyse		100	2,00	0,00	7,00	32,00
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,64	4,40	56,90	291,15
Iš viso (dienos davinio):			47,91	38,92	233,74	1263,62

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės 10 % padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			12,52	16,15	44,00	357,67

10 val.

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri perlinių kruopų košė	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu	4S	75	1,10	3,93	6,03	57,43
Iš viso:			31,58	26,57	59,58	570,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas su daržovėmis (tausojantis)	94A	120/37,5	13,34	15,76	11,97	236,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,30	16,28	32,49	323,49
Iš viso (dienos davinio):			61,16	59,30	150,01	1307,75

1/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,36	10,22	49,13	322,98

10 val.

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	7Sr	150/6	1,57	4,98	8,85	81,86
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Biri perlinių kruopų košė	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Paprika	40S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Morkų, obuolių ir porų salotos su aliejaus padažu	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			26,81	22,27	58,03	504,50

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir griekiais (augalinis, tausojantis)	5AA	100	4,43	10,94	30,90	204,75
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,23	15,94	40,70	324,75
Iš viso (dienos davinio):			49,92	49,03	175,74	1264,23

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Įvairios uogos		200	1,60	1,00	22,00	102,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,47	4,36	60,56	308,95

10 val.

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1,73	3,20	9,86	72,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Pomidorai	37S	20	0,20	0,04	0,82	3,40
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			22,78	17,77	56,14	469,30

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85,5/64,5	11,57	9,64	38,01	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	10	0,34	1,00	0,42	12,00
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			15,31	13,14	43,33	316,95
Iš viso (dienos davinio):			49,46	36,02	194,88	1235,20