

Pirma diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8,62	6,90	37,24	245,44
Uogienė	19P	50	0,15		35,45	135,50
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,77	6,90	72,69	380,94

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	150	1,47	3,17	8,43	63,27
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	4A	75/75	21,78	11,56	8,07	217,00
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, jogurto padažu (augalinis)	53S	100	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			27,95	15,79	41,31	402,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	150	18,00	10,04	30,48	285,19
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	21G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			18,77	19,07	32,05	375,26
Iš viso (dienos davinio):			57,39	42,51	180,90	1298,65

Antra diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	110	11,93	14,32	6,66	198,95
Švieži pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,61	15,12	26,28	296,23

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 pupelėmis ir bulvėmis (augalinis, tausojantis)	2S	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
žali žirnėliai	41S	25	1,22	0,05	3,95	16,00
Iš viso:			27,97	16,74	61,94	488,16

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Kepti obuoliai	8D	150	0,75	0,75	24,38	99,38
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,45	18,57	49,53	406,95
Iš viso (dienos davinio):			58,55	51,03	165,62	1303,33

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		150	4,50	0,60	15,30	85,50
Iš viso:			13,49	4,31	79,77	404,54

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	17Sr	150	3,95	3,24	14,25	96,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	75	15,00	8,93	4,73	157,50
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu(augalinis)	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
Iš viso:			26,57	29,19	52,02	560,08

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės-bulvių kukulaičiai (tausojantis)	90A	75/75	16,02	7,79	33,68	267,69
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	30	0,78	2,80	2,10	36,46
Nesaldinta čiborelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,80	10,59	35,78	304,15
Iš viso (dienos davinio):			58,38	44,69	195,44	1380,77

2/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7,97	7,07	37,85	251,60
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			13,01	9,91	61,16	385,00

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	150	1,43	3,18	8,66	64,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	75/30	18,91	16,66	4,85	241,24
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	35S	75	0,72	7,16	2,52	73,40
Iš viso:			29,13	27,87	44,34	528,11

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	150	11,29	12,27	53,57	359,84
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,67	13,29	61,23	399,72
Iš viso (dienos davinio):			54,57	51,37	180,67	1368,83

2/5

Penkta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	200	7,84	7,86	32,00	234,00
Uogienė	19P	40	0,12		28,36	108,40
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,96	7,86	60,36	342,40

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	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12S	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	75/75	17,42	4,37	8,81	141,60
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Pupelių, porų, obuolių salotos su jogurto padažu	25S	100	6,35	0,70	17,67	87,75
Iš viso:			29,48	8,98	64,63	436,48

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž.žirnėliai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	59A	75/75	8,17	29,13	8,26	315,84
Kefyro gėrimas		200	6,60	1,00	8,20	68,00
Iš viso:			14,77	30,13	16,46	383,84
Iš viso (dienos davinio):			54,11	47,72	176,30	1302,72