

2/1

**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
Trinti bananai su uogomis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,26</b>	<b>7,24</b>	<b>55,65</b>	<b>322,84</b>

**10 val.**

Vaisiai		250	<b>1,90</b>	<b>0,75</b>	<b>34,85</b>	<b>140,00</b>
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

**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 troškinys (tausojantis)	4A	75/75	21,78	11,56	8,07	217,00
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, aliejaus padažu	53S	100	0,90	9,38	8,38	116,27
<b>Iš viso:</b>			<b>27,11</b>	<b>24,75</b>	<b>41,94</b>	<b>482,62</b>

**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 10 %	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>19,07</b>	<b>13,07</b>	<b>32,38</b>	<b>323,36</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,34</b>	<b>45,81</b>	<b>164,82</b>	<b>1268,82</b>

2/2

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>15,61</b>	<b>15,12</b>	<b>26,28</b>	<b>296,23</b>

## 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, bulvėmis ir grietine (tausojantis)	2S	150/6	2,83	5,03	13,83	105,02
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 nešlifotų ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al.aliejaus padažu	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Žali žirneliai	41S	25	1,22	0,05	3,95	16,00
<b>Iš viso:</b>			<b>28,11</b>	<b>18,54</b>	<b>62,13</b>	<b>505,74</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150	6,98	8,73	26,11	203,94
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,08</b>	<b>12,48</b>	<b>33,46</b>	<b>293,94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,32</b>	<b>46,74</b>	<b>149,75</b>	<b>1207,91</b>

## Trečia 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	180	8,87	3,71	36,11	210,64
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		100	3,00	0,40	10,20	57,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,67</b>	<b>4,61</b>	<b>57,31</b>	<b>318,64</b>

### 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	
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	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis, aliejaus padažu	13S	100	3,49	14,47	7,74	166,02
<b>Iš viso:</b>			<b>26,57</b>	<b>29,19</b>	<b>52,02</b>	<b>560,08</b>

### Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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 čibirelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,80</b>	<b>10,59</b>	<b>35,78</b>	<b>304,15</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,56</b>	<b>44,99</b>	<b>172,98</b>	<b>1294,87</b>

## Ketvirta diena

## Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	180	8,87	8,84	31,62	233,46
Įvairios uogos		200	1,60	1,00	22,00	102,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,47</b>	<b>9,84</b>	<b>53,62</b>	<b>335,46</b>

## 10 val.

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

## Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir grietine (tausojantis)	12S	150/6	1,82	5,00	11,71	96,03
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	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos su keptais svogūnais	16S	100	1,73	5,14	11,69	89,83
<b>Iš viso:</b>			<b>25,00</b>	<b>15,22</b>	<b>58,84</b>	<b>456,14</b>

## Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	11AA	150	3,40	15,48	16,70	206,32
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,20</b>	<b>20,48</b>	<b>26,50</b>	<b>326,32</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>47,57</b>	<b>46,29</b>	<b>173,81</b>	<b>1257,92</b>

2/5

## Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,77</b>	<b>9,82</b>	<b>48,25</b>	<b>333,10</b>

10 val.

Vaisiai		100	<b>0,76</b>	<b>0,30</b>	<b>13,94</b>	<b>56,00</b>
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	--------------

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	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	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al.aliejaus padažu	35S	75	0,72	7,16	2,52	73,40
<b>Iš viso:</b>			<b>29,13</b>	<b>27,87</b>	<b>44,34</b>	<b>528,11</b>

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	120	9,78	10,63	46,43	311,86
Trintos braškės	15D	100	0,90	0,40	9,70	41,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,68</b>	<b>11,03</b>	<b>56,13</b>	<b>352,86</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,34</b>	<b>49,02</b>	<b>162,66</b>	<b>1270,07</b>