

Pirma diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Traputis su avokado užtepėle	8Š	10/20	1,28	4,71	9,93	82,04
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			11,18	14,57	45,70	343,61

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 (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuoti ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			29,97	20,13	54,71	504,10

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Saldus grietinės padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,70	18,26	51,82	441,44
Iš viso (dienos davinio):			60,61	53,26	166,17	1345,15

3/2

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pilno grūdo makaronai su sūriu(tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			18,77	13,33	45,80	389,06

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24Sr	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al.aliejaus padažas (augalinis)	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70
Iš viso:			20,92	25,33	56,66	525,29

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,49	11,04	54,03	382,05
Iš viso (dienos davinio):			55,94	50,00	170,43	1352,40

Trečia diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri grikių kr, košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,61	5,86	47,80	270,76

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	75	10,84	9,20	13,16	174,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al.aliejaus padažas (augalinis)	55S	100	1,37	9,83	3,61	102,71
Iš viso:			22,15	25,63	59,40	543,33

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	83A	140	24,04	14,99	23,20	321,44
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,68	15,33	41,61	398,84
Iš viso (dienos davinio):			57,96	47,42	176,69	1324,93

3/4

Ketvirta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,00	7,89	54,46	309,23

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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150/6/6	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Virti lęšiai (tausojantis)	14Ga	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	60	0,82	5,86	2,77	64,39
Iš viso:			27,74	21,32	50,27	492,18

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	11AA	200	4,29	20,59	21,67	270,59
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	7Š	0,5v/10	2,62	2,56	9,03	69,74
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,91	23,15	30,70	340,33
Iš viso (dienos davinio):			44,17	52,96	163,31	1253,74

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,86	4,02	40,22	235,55
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,66	9,02	50,02	347,55

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	
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/56,25	24,94	14,86	13,58	277,04
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos (augalinis)	17S	100	1,56	4,07	10,60	82,02
Iš viso:			32,04	22,85	62,43	566,31

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	100	4,17	2,18	24,95	129,57
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,98	14,28	26,17	245,91
Iš viso (dienos davinio):			54,20	46,75	166,50	1271,77