

3/1

Pirma diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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		100	3,00	0,40	9,90	56,00
Iš viso:			17,27	13,13	40,85	361,06

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	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	24Sr	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta lašiša (tausojantis)	37A	50	13,05	11,00	0,84	153,73
Bulvių košė su pienu	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Šv.daržovių salotos su saulėgražomis ir al.aliejaus padažu	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70
Iš viso:			20,89	28,57	44,27	504,69

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	180	9,61	4,85	52,07	285,66
Grietinė 30%	17P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,33	13,85	53,00	373,56
Iš viso (dienos davinio):			49,25	55,85	152,06	1295,31

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,34	194,55
Traputis su sūriu	8Š	0,5v/5	3,54	2,52	4,11	52,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			16,03	13,64	37,80	331,05

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	
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2,43	5,75	12,91	104,80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotiems ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			28,98	22,17	54,33	511,73

Vakariėnė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	200	7,69	10,94	44,74	286,90
Trinti pomidorai savo sultyse		50	1,00	0,00	3,50	16,00
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,69	10,94	48,24	302,90
Iš viso (dienos davinio):			55,22	47,35	168,25	1257,68

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 (augalinis, tausojantis)	106A	200	11,48	7,81	63,73	360,00
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,48	7,81	63,73	360,00

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
Maltos mėsos kepsnys su kmynais (tausojantis)	17A	75	15,98	10,53	8,71	191,16
Virti pilno grūdo makaronai	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al.aliejaus padažas	55S	100	1,37	9,83	3,61	102,71
Iš viso:			27,29	26,96	54,95	560,15

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
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,44	15,24	28,70	346,94
Iš viso (dienos davinio):			64,73	50,61	175,26	1379,09

3/4

Ketvirta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,46	9,77	52,13	332,86

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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis, grietine ir kiaušiniu (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
Maltas kalakutienos kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai	14Ga	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkai	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu	24S	60	0,82	5,86	2,77	64,39
Iš viso:			27,32	21,99	49,34	491,92

Vakariė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	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 čiborelių 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):			47,21	55,51	160,05	1277,11

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,96	7,77	47,57	319,55

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	
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/56,25	24,94	14,86	13,58	277,04
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkai	36S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Burokėlių salotos	17S	70	1,09	2,86	7,42	57,41
Iš viso:			30,33	21,38	51,41	501,96

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Makaronų lakštų plokštainis su varške, špinatais ir sūriu (tausojantis)	69A	100/50	22,10	15,88	26,81	331,01
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,10	15,88	26,81	331,01
Iš viso (dienos davinio):			67,91	45,63	153,67	1264,52