

4/1

**Pirma diena****Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	200	8,67	7,30	36,67	238,63
Įvairios uogos		50	0,40	0,25	5,50	25,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,17</b>	<b>11,30</b>	<b>49,52</b>	<b>348,13</b>

**10 val.**

Vaisiai		200	<b>1,52</b>	<b>0,60</b>	<b>27,88</b>	<b>112,00</b>
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Žirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,73	3,37	14,54	95,59
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštienos file kepsnys(tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
<b>Iš viso:</b>			<b>27,71</b>	<b>16,97</b>	<b>53,23</b>	<b>460,65</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Grietinė 10 %	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Nesaldinta čioirelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>23,09</b>	<b>17,05</b>	<b>25,33</b>	<b>349,31</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>66,49</b>	<b>45,92</b>	<b>155,96</b>	<b>1270,09</b>

4/2

**Antra diena****Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,81</b>	<b>6,77</b>	<b>47,27</b>	<b>290,21</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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	21S	150	2,08	5,77	10,24	95,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Biri grikių kruopų košė	7G	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Pekino kopūstų agurkų, porų salotos su aliejaus padažu	54 S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
<b>Iš viso:</b>			<b>24,10</b>	<b>28,50</b>	<b>53,55</b>	<b>552,20</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	100/100	9,31	11,63	37,21	271,92
Trinti pomidorai savo sultyse		50	1,00	0,00	3,50	16,00
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
<b>Iš viso:</b>			<b>10,35</b>	<b>11,65</b>	<b>41,19</b>	<b>289,55</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,16</b>	<b>47,67</b>	<b>176,86</b>	<b>1271,96</b>

4/3

**Trečia diena****Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ivairių kruopų košė (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) (tausojantis)	108A	200	11,49	3,21	37,92	214,55
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,05</b>	<b>3,60</b>	<b>57,62</b>	<b>299,55</b>

**10 val.**

Vaisiai		200	<b>1,52</b>	<b>0,60</b>	<b>27,88</b>	<b>112,00</b>
---------	--	-----	-------------	-------------	--------------	---------------

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė	5G	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Paprika	40S	20	0,26	0,10	1,32	5,80
Žiedinių kopūstų salotos su porais ir obuoliais	43S	50	0,99	4,99	3,85	59,13
<b>Iš viso:</b>			<b>24,61</b>	<b>20,29</b>	<b>59,51</b>	<b>500,51</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	120	16,48	8,09	26,81	242,27
Sviesto- grietinės(10%)padažas	17P	15	0,40	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>16,88</b>	<b>14,14</b>	<b>27,42</b>	<b>300,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>56,06</b>	<b>38,63</b>	<b>172,43</b>	<b>1212,50</b>

4/4

**Ketvirta diena****Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	64A	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Trinti pomidorai savo sultyse		50	1,00	0,00	3,50	16,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,12</b>	<b>10,57</b>	<b>41,95</b>	<b>324,26</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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis ir grietine (tausojantis)	15S	150/6	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,45	119,42
Biri perlinių kruopų košė	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	100	5,51	9,88	18,30	167,92
Agurkai	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
<b>Iš viso:</b>			<b>28,50</b>	<b>20,52</b>	<b>62,74</b>	<b>523,59</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių troškiny su griekiais (augalinis, tausojantis)	5AA	75/75	6,75	16,42	46,58	308,81
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,75</b>	<b>16,42</b>	<b>46,58</b>	<b>308,81</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,27</b>	<b>48,26</b>	<b>186,12</b>	<b>1296,66</b>

4/5

**Penkta diena****Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Įvairios uogos		100	0,80	0,50	11,00	51,00
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,07</b>	<b>10,67</b>	<b>48,73</b>	<b>347,08</b>

**10 val.**

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

**Pietūs 12.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis,tausojantis)	9S	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	75/56,25	23,87	16,78	5,67	264,46
Virtos bulvės	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
<b>Iš viso:</b>			<b>29,85</b>	<b>25,47</b>	<b>41,58</b>	<b>502,52</b>

**Vakarienė 15.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	54A	150	3,31	1,03	48,57	212,20
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,77</b>	<b>8,78</b>	<b>57,60</b>	<b>350,20</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,83</b>	<b>45,37</b>	<b>168,82</b>	<b>1283,80</b>