

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
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,63	12,77	53,45	380,43

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	
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,56	3,81	13,44	97,99
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 (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			27,54	17,41	52,13	463,05

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
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,33	17,59	40,02	411,07
Iš viso (dienos davinio):			69,02	48,37	173,48	1366,55

4/2

Antra diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ivairių kruopų košė (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) (tausojantis)	108A	150	8,62	2,41	28,44	160,91
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
Iš viso:			10,18	2,80	48,14	245,91

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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 nešlifotų ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar.agurkai, svogūnai, aliejaus padažas(augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			25,89	24,68	63,51	557,77

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Saldus grietinės(30%)padažas	17P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,19	16,26	49,11	419,52
Iš viso (dienos davinio):			58,78	44,34	188,64	1335,20

4/3

Trečia 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
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,13	6,27	64,63	347,61

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	
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
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pekino kopūstų agurkų, porų salotos su aliejais padažu(augalinis)	54 S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			24,54	28,91	51,30	553,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	200	4,76	8,76	37,21	191,90
Daržovių padažas	15P	20	0,43	2,04	1,75	28,02
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			5,23	10,82	39,44	221,55
Iš viso (dienos davinio):			42,80	46,75	190,22	1262,67

4/4

Ketvirta diena**Pusryčiai 8.30 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,13	9,31	54,98	353,08

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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 (tausojantis)	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 (augalinis)	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			29,85	25,47	41,58	502,52

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,47	10,03	60,05	380,20
Iš viso (dienos davinio):			55,59	45,26	177,52	1319,80

4/5

Penkta diena

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Natūralus pomidorų padažas		30	1,17	0,15	7,11	33,00
Nesaldinta čirobielių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,89	8,22	40,66	285,26

10 val.

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

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
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 (tausojantis)	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100	2,22	10,04	8,29	122,76
Agurkai	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			24,98	23,18	47,37	478,74

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis) (varškė 9%)	88A	90/60	18,68	18,05	22,31	324,61
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,12	18,47	38,04	392,36
Iš viso (dienos davinio):			56,89	50,62	160,92	1296,36