

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	2Pus	150	6.97	2.96	35.82	201.30
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Vaisinė arbata be cukraus	3G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.19	7.15	38.36	246.33

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštiniš)(augalinis)(tausojantis)	1Sr	100	2.49	2.18	9.20	59.81
Duona	7Pr	20	1.58	0.32	8.86	43.40
Virti spelta arba pilno grūdo makaronai (tausojantis)(augalinis)	6Gar	100	3.78	3.10	26.53	152.17
Troškintos maltos jautienos (kumpis) - kiaulienos (kumpis) padažas (tausojantis)	25Va	50	8.41	6.08	2.53	97.37
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vanduo paskanintas vaisiais	12G	100	0.03	0.01	0.50	1.90
Vaisiai	2Pr	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			17.53	12.34	64.88	426.43

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2.06	0.10	18.85	83.43
Varškės 9% ir žolelių padažas	27Va	50	7.67	4.25	1.87	76.80
Kefyras 2.5%	5G	150	5.10	3.75	7.35	90.00
Iš viso:			14.83	8.10	28.07	250.23
Iš viso (dienos davinio):			39.55	27.59	131.31	922.98

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	7Pus	150	6.16	2.31	26.11	142.41
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu 22%	5Pav	30	3.04	4.16	9.85	98.10
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.22	10.58	36.00	277.66

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	32Sr	100	0.94	1.49	7.32	44.41
Migdolų drožlės	22Pr	8	1.60	4.16	1.64	46.40
Žuvies (jūros lydekos) apkepas (tausojantis)	38A	60	10.93	4.05	4.80	98.03
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	60	1.24	0.06	11.31	50.06
Agurkinis padažas	3Pa	15	0.16	3.35	0.64	33.29
Burokėlių salotos su avinžirniais ir linų sėmenimis (augalinis)	21Sa	50	1.84	2.32	7.42	52.11
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	100	0.04	0.01	0.55	2.15
Iš viso:			17.72	16.05	52.87	405.44

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% ir morkų apkepas (tausojantis)	28Va	110	12.18	8.90	14.32	187.20
Grietinė 15 %	18Pr	18	0.76	2.70	0.54	29.70
Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	9G	150	0.12	0.12	12.00	52.80
Iš viso:			13.06	11.72	26.86	269.70
Iš viso (dienos davinio):			40.00	38.35	115.73	952.80

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	16Pus	72/8	9.74	9.47	4.03	140.07
Batonas su sėlenomis	8Pr	25	1.98	1.13	12.98	69.00
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Kmylių arba pankolių arbata be cukraus	2G	150	0.15	0.11	0.37	2.50
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Iš viso:			12.68	11.28	35.51	285.56

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	28Sr	100	0.92	3.11	7.59	59.76
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	130A	60	17.25	5.74	0.34	121.89
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	4Gar	60	1.90	0.09	16.52	76.90
Kepti obuoliai	30Sa	60	0.30	0.30	9.75	39.75
Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	31Sa	50	1.14	4.97	4.85	63.72
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			21.55	14.23	39.51	363.56

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių krocketai (tausojantis)	10Va	120	3.44	3.51	32.58	172.62
Grietinės 30% padažas	1Pa	20	0.35	3.83	1.06	40.18
Rūgpienis 2.5%	6G	150	5.10	3.75	7.35	85.50
Iš viso:			8.89	11.09	40.99	298.30
Iš viso (dienos davinio):			43.12	36.61	116.01	947.43

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos kuskuso kruopos (tausojantis)(augalinis)	8Gar	150	5.36	0.58	36.75	179.55
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	10Pa	15	0.25	7.85	0.34	73.08
Juodoji arbata su pienu be cukraus	8G	100	1.70	1.25	2.45	28.00
Iš viso:			7.31	9.68	39.54	280.63

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštiniis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	5Sr	100	2.54	2.16	8.33	58.04
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Kiaulienos (kumpis) ir cukinijų maltinukas (tausojantis)	30A	60	10.10	4.75	2.67	93.45
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7Gar	60	3.63	0.89	19.96	100.51
Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	7Sa	50	0.41	2.50	2.60	33.63
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Iš viso:			19.75	11.43	65.02	424.01

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	26Va	100	7.31	7.93	36.05	241.45
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Pienas 2.5%	4G	100	3.40	2.50	4.90	56.00
Iš viso:			10.97	10.56	44.28	307.96
Iš viso (dienos davinio):			38.02	31.66	148.84	1012.59

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	17Pus	150	4.83	2.86	30.82	160.68
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	3.75	0.00	3.73	0.01	33.11
Plėšomos sūrio lazdelės 40%	17Pr	20	5.40	4.20	0.32	60.40
Kmyną arba pankolių arbata be cukraus	2G	150	0.15	0.11	0.37	2.50
Iš viso:			10.38	10.90	31.52	256.69

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	13Sr	100	2.27	2.56	7.81	60.80
Grietinė 30%	6Pr	5	0.12	1.50	0.16	14.65
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Bulvių plokštainis su vištiena (šlaunelių mėsa)	5A	116/34	14.01	6.39	30.68	233.49
Grietinė 30%	6Pr	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Morkų lazdelės	3Sa	30	0.30	0.06	2.61	9.30
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			19.34	16.96	54.46	437.61

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2.5%) miežinių kruopų sriuba	21Sr	150	4.72	4.43	15.15	118.27
Duona su sviestu ir žalumynais	13Va	40	2.77	3.84	15.39	104.86
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Iš viso:			7.98	8.74	46.14	286.73
Iš viso (dienos davinio):			37.69	36.60	132.13	981.04

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė (tausojantis)	3Pus	150	6.83	3.02	31.65	185.12
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Vaisinė arbata be cukraus	3G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.05	7.22	34.20	230.15

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)	38Sr	100	1.09	1.61	9.55	53.12
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9Pr	8	1.58	1.54	10.38	60.86
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	16A	90	13.41	6.55	4.91	130.68
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5Gar	60	1.94	0.36	14.89	66.33
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	33Sa	60	1.09	4.29	5.12	60.12
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	2Pr	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			20.09	14.94	61.33	439.33

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	6Va	100	13.61	6.64	26.65	219.47
Grietinės 30% padažas	1Pa	15	0.26	2.87	0.80	30.14
Trintos šaldytos uogos	5Pr	15	0.17	0.09	2.54	8.20
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.04	9.60	29.98	257.80
Iš viso (dienos davinio):			41.18	31.76	125.51	927.27

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	9Pus	150	5.30	2.29	22.81	130.80
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Duona su sviestu ir pomidoru	1Pav	60	2.77	4.00	15.11	104.29
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.09	10.39	37.95	272.24

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žirnelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	35-1Sr	100	0.88	2.07	5.14	39.28
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Varškės 9% pudingas (tausojantis)	29Va	120	16.31	10.63	15.60	223.04
Trintos šaldytos uogos	5Pr	30	0.35	0.17	5.07	16.39
Grietinė 15 %	18Pr	15	0.63	2.25	0.45	24.75
Morkų lazdelės	3Sa	40	0.40	0.08	3.48	12.40
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			21.06	16.11	56.88	435.26

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su vištiena (kumpelių mėsa)	52A	115/35	15.45	7.09	25.25	223.68
Grietinės 30%- pomidorų padažas	8Pa	15	0.35	2.60	1.43	30.42
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.80	9.69	26.67	254.11
Iš viso (dienos davinio):			44.95	36.19	121.50	961.61

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	22Pus	70	8.49	9.27	1.80	124.41
Batonas su sėlenomis	8Pr	25	1.98	1.13	12.98	69.00
Pomidorai	4Sa	40	0.40	0.08	1.64	6.80
Trintas bananų, obuolių ir braškių kokteilis (augalinis)	14G	100	0.92	0.37	18.04	75.25
Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	2G	100	0.10	0.07	0.25	1.67
Iš viso:			11.89	10.91	34.71	277.13

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su bolivine balanda (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	33Sr	100	4.13	2.07	11.93	78.02
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis)	14A	70	11.34	6.66	5.23	124.66
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	70	1.44	0.07	13.19	58.40
Grietinės 30%- pomidorų padažas	8Pa	15	0.35	2.60	1.43	30.42
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Ridikai	17Sa	30	0.30	0.03	1.23	4.80
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	100	0.04	0.01	0.55	2.15
Iš viso:			20.60	12.51	63.26	429.98

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	24va	100	6.46	2.72	36.35	192.64
Grietinė 30%	6Pr	15	0.36	4.50	0.47	43.95
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Pienas 2.5%	4G	100	3.40	2.50	4.90	56.00
Iš viso:			10.42	9.82	44.22	300.47
Iš viso (dienos davinio):			42.90	33.24	142.18	1007.58

2savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	5Pus	150	9.49	10.15	39.86	294.90
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.49	10.15	39.86	294.90

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	6Sr	100	2.42	3.22	9.46	71.15
Kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	27A	60	15.67	3.87	4.33	114.36
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.79	2.36	12.94	79.43
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	50	0.49	3.13	1.85	33.75
Cukinijos	19Sa	30	0.36	0.03	1.02	4.80
Konservuoti kukurūzai	20Pr	20	0.58	0.12	4.40	20.60
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			21.83	13.22	50.07	389.24

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške 9%	31va	110	11.93	10.95	39.51	300.97
Trintos šaldytos uogos	5Pr	20	0.23	0.12	3.38	10.93
Kmylių arba pankolių arbata be cukraus	2G	150	0.15	0.11	0.37	2.50
Iš viso:			12.31	11.18	43.27	314.40
Iš viso (dienos davinio):			43.63	34.54	133.19	998.54

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška 3 grūdų dribsnių (avių, miežių ir kviečių dribsnių) košė (tausojantis)	6Pus	150	5.93	2.64	23.01	148.02
Sviestas 82%	1Pr	3.75	0.02	3.08	0.03	27.86
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Grūdėta varškė 7%	26Pr	80	9.60	5.60	2.16	95.20
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.80	11.45	28.54	281.58

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	8-1Sr	100	0.84	1.11	5.15	30.68
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	36A	60	13.04	10.11	0.10	143.21
Ryžiai su daržovėmis (tausojantis)	10Gar	70	1.54	2.11	10.97	67.22
Ridikų salotos su morkomis, obuoliais ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	32Sa	60	0.54	1.61	4.28	29.87
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	12G	100	0.03	0.01	0.50	1.90
Iš viso:			18.89	15.92	49.94	400.80

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5%) perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	36Sr	150	4.04	5.22	14.99	120.11
Duona su sviestu 82% ir sėklomis	18Pav	40	4.00	6.43	15.45	122.70
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.04	11.65	30.43	242.81
Iš viso (dienos davinio):			42.73	39.01	108.91	925.19

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių košė (avižiniai dribsniai, manų kruopos)(tausojantis)	21Pus	150	5.39	2.83	24.63	144.11
Sviestas 82%	1Pr	3.75	0.02	3.08	0.03	27.86
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Iš viso:			6.08	6.49	42.76	243.45

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (ankštinis)(tausojantis)(augalinis)	25-1Sr	100	0.89	2.10	5.33	38.95
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Plovas su kiauliena (kiaulienos kumpis) (tausojantis)	41A	82/48	14.50	8.47	31.81	253.53
Šviežių kopūstų salotos su morkomis ir šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	1Sa	60	0.84	1.32	4.84	29.63
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			18.68	12.4	55.79	387.99

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	11Va	110	13.53	7.60	23.64	217.69
Natūralus 2.5% jogurtas	018Pr	15	0.66	0.59	0.71	10.80
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			14.38	8.28	26.85	236.37
Iš viso (dienos davinio):			39.15	27.17	125.40	867.81

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	11Pus	150	5.20	1.28	28.59	143.96
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	3.75	0.00	3.73	0.01	33.11
Mocarela sūris 45% su pomidorais	27Pr	40	4.16	6.42	0.97	75.41
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.36	11.43	29.57	252.48

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	34Sr	100	3.42	2.45	9.76	68.87
Grietinė 30%	6Pr	3.75	0.09	1.13	0.12	10.99
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	4A	60	14.94	2.86	7.38	114.22
Troškintos daržovės (tausojantis)	11Gar	80	1.75	5.22	6.66	80.19
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	100	0.04	0.01	0.55	2.15
Iš viso:			21.56	12.38	44.33	358.80

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Naminė pica (tausojantis)	32Va	120	12.32	11.72	29.87	269.10
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.32	11.72	29.87	269.10
Iš viso (dienos davinio):			43.24	35.53	103.76	880.38

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	15Pus	150	3.49	1.22	24.27	119.55
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	2	0.00	1.99	0.00	17.66
Varškės sūris 22 %	12Pr	30	5.46	6.60	1.14	86.10
Trintos šaldytos uogos	5Pr	20	0.23	0.12	3.38	10.93
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.18	9.93	28.80	234.24

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su kiaušiniai (tausojantis)	23Sr	100	3.61	2.58	5.54	58.16
Grietinė 30%	6Pr	3.75	0.09	1.13	0.12	10.99
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Grietinėleje 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis)	43A	80	12.75	8.25	3.16	136.05
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	70	1.57	2.06	11.33	69.50
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Burokėlių salotos su špinatais (augalinis)	26Sa	50	1.11	1.57	6.31	37.97
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Iš viso:			21.77	16.52	54.62	437.05

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1Va	120	15.32	9.24	16.95	214.12
Sulčių padažas	7Pa	20	0.26	2.41	3.49	36.78
Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	9G	100	0.08	0.08	8.00	35.20
Iš viso:			15.66	11.73	28.44	286.10
Iš viso (dienos davinio):			46.61	38.18	111.86	957.39

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	18Pus	150	5.96	2.65	33.67	184.68
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			6.18	6.84	36.22	229.71

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žaliųjų žirnelių sriuba (žirneliai, bulvės, morkos, svogūnai) (ankštinis patiekalas) (augalinis)(tausojantis)	15Sr	100	1.81	4.11	9.61	75.05
Kapotos vištienos filė kepsniukai (tausojantis)	8A	60	14.08	4.18	6.45	118.89
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole	4Gar	80	2.53	0.12	22.03	102.53
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	60	0.59	3.75	2.22	40.50
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Kaliaropės	22Sa	30	0.57	0.06	1.62	6.30
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			20.49	12.86	59.97	417.12

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	4Va	90	6.88	9.24	33.95	242.82
Trintos uogos	4Pa	15	0.19	0.10	2.50	7.88
Pienas 2.5%	4G	100	3.40	2.50	4.90	56.00
Iš viso:			10.47	11.84	41.35	306.70
Iš viso (dienos davinio):			37.14	31.55	137.54	953.53

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	13Pus	60	6.64	6.32	0.38	84.78
Grietinės-majonezo padažas	2Pa	14	0.22	4.48	0.58	43.54
Konservuoti žirneliai	35Sa	25	1.23	0.05	3.95	16.00
Duona	7pr	30	2.37	0.48	13.29	65.10
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Vaisiai	2Pr	120	0.48	0.48	15.60	63.60
Iš viso:			10.94	11.81	33.80	273.02

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	7-1Sr	100	1.44	2.24	10.30	64.71
Troškinti žuvies (jūros lydeka) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis)	44A	60	12.39	7.30	10.71	156.60
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	80	1.65	0.08	15.08	66.74
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	34Sa	60	1.44	4.26	3.93	55.25
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	100	0.04	0.02	0.46	1.55
Iš viso:			17.26	13.96	41.70	349.96

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas2.5%) makaronų sriuba (tausojantis)	17Sr	150	4.88	4.38	14.26	117.48
Morkų pyragas	30Va	50	3.45	6.95	14.05	127.64
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	100	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.32	11.33	28.31	245.12
Iš viso (dienos davinio):			36.52	37.10	103.81	868.10