

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	2Pus	200	9.29	3.94	47.76	268.40
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Vaisinė arbata be cukraus	3G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.59	10.22	51.16	334.63

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (ankštinis)(augalinis)(tausojantis)	1Sr	150	3.74	3.27	13.80	89.72
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Virti spelta arba pilno grūdo makaronai (tausojantis)(augalinis)	6Gar	120	4.54	3.72	31.84	182.60
Troškintos maltos jautienos (kumpis) - kiaulienos (kumpis) padažas (tausojantis)	25Va	60	10.09	7.30	3.03	116.84
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	150	0.05	0.02	0.75	2.85
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Iš viso:			21.75	15.47	81.65	533.94

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	150	3.09	0.15	28.27	125.15
Varškės 9% ir žolelių padažas	27Va	70	10.74	5.95	2.62	107.52
Kefyras 2.5%	5G	180	6.12	4.50	8.82	108.00
Iš viso:			19.95	10.60	39.72	340.66
Iš viso (dienos davinio):			51.28	36.29	172.53	1209.23

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	200	8.21	3.09	34.81	189.88
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Sumuštinis su lydytu tepamu sūreliu 22%	5Pav	30	3.04	4.16	9.85	98.10
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			11.28	13.40	44.72	343.71

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	150	1.41	2.24	10.98	66.62
Migdolų drožlės	22Pr	10	2.00	5.20	2.05	58.00
Žuvies (jūros lydekos) apkepas (tausojantis)	38A	80	14.58	5.40	6.40	130.71
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	80	1.65	0.08	15.08	66.74
Agurkinis padažas	3Pa	20	0.21	4.47	0.86	44.39
Burokėlių salotos su avinžirniais ir linų sėmenimis (augalinis)	21Sa	60	2.21	2.78	8.91	62.53
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	11G	150	0.06	0.02	0.83	3.23
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Iš viso:			23.17	20.87	66.89	521.80

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	150	16.61	12.14	19.52	255.27
Grietinė 15 %	18Pr	18	0.76	2.70	0.54	29.70
Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	9G	200	0.16	0.16	16.00	70.40
Iš viso:			17.53	15.00	36.06	355.37
Iš viso (dienos davinio):			51.98	49.27	147.67	1220.88

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su fermentiniu 45% sūriu (tausojantis)	16Pus	100/10	13.39	13.02	5.54	192.59
Batonas su sėlenomis	8Pr	25	1.98	1.13	12.98	69.00
Pomidorai	4Sa	40	0.40	0.08	1.64	6.80
Kmyną arba pankolių arbata be cukraus	2G	200	0.20	0.15	0.50	3.33
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Iš viso:			16.56	14.97	40.16	351.22

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis)(tausojantis)	28Sr	150	1.38	4.67	11.38	89.63
Kepta viščiukų broilerių šlaunelių mėsa be odos (tausojantis)	130A	75	21.56	7.17	0.43	152.36
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	4Gar	80	2.53	0.12	22.03	102.53
Kepti obuoliai	30Sa	60	0.30	0.30	9.75	39.75
Morkų, obuolių ir salierų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi (augalinis)	31Sa	60	1.37	5.97	5.82	76.46
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			27.20	18.25	50.10	463.06

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių krocketai (tausojantis)	10Va	160	4.58	4.68	43.43	230.17
Grietinės 30% padažas	1Pa	30	0.53	5.75	1.59	60.27
Rūgpienis 2.5%	6G	180	6.12	4.50	8.82	102.60
Iš viso:			11.23	14.93	53.84	393.04
Iš viso (dienos davinio):			54.99	48.15	144.10	1207.32

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	200	7.14	0.77	49.00	239.40
Sviesto 82%-grietinės 30% padažas	10Pa	20	0.34	10.46	0.45	97.44
Juodoji arbata su pienu be cukraus	8G	150	2.55	1.88	3.68	42.00
Iš viso:			10.03	13.11	53.12	378.84

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	5Sr	150	3.81	3.24	12.49	87.06
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Kiaulienos (kumpis) ir cukinijų maltinukas (tausojantis)	30A	70	11.79	5.55	3.11	109.02
Biri grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	7Gar	90	5.44	1.34	29.94	150.77
Raugintų kopūstų salotos su šalto spaudimo nerafinuotu aliejumi	7Sa	60	0.49	3.00	3.12	40.36
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
Vaisiai	2Pr	140	0.56	0.56	18.20	74.20
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			24.65	14.30	81.66	531.66

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai	26Va	120	8.78	9.52	43.25	289.74
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Pienas 2.5%	4G	150	5.10	3.75	7.35	84.00
Iš viso:			14.13	13.40	53.94	384.25
Iš viso (dienos davinio):			48.81	40.80	188.73	1294.75

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais ir cinamonu (tausojantis) (augalinis)	17Pus	200	6.43	3.81	41.09	214.24
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	5	0.01	4.98	0.01	44.15
Plėšomos sūrio lazdelės 40%	17Pr	25	6.75	5.25	0.40	75.50
Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	2G	200	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			13.39	14.18	42.00	337.22

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	13Sr	150	3.40	3.84	11.71	91.19
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	140/40	16.81	7.66	36.82	280.19
Grietinė 30%	6Pr	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Morkų lazdelės	3Sa	50	0.50	0.10	4.35	15.50
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	50	0.25	0.05	1.75	8.30
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			23.60	19.6	67.17	525.00

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2.5%) miežinių kruopų sriuba	21Sr	200	6.30	5.90	20.20	157.69
Duona su sviestu ir žalumynais	13Va	40	2.77	3.84	15.39	104.86
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.67	10.34	55.10	342.05
Iš viso (dienos davinio):			46.65	44.10	164.27	1204.28

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	200	9.11	4.03	42.20	246.83
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Vaisinė arbata be cukraus	3G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.40	10.30	45.60	313.06

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	150	1.64	2.42	14.33	79.67
Skrebučiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	9Pr	8	1.58	1.54	10.38	60.86
Kiaulienos (kumpio) guliašas (tausojantis)	16A	125	18.62	9.09	6.81	181.49
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)(augalinis)	5Gar	70	2.26	0.42	17.37	77.39
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	33Sa	80	1.45	5.71	6.82	80.16
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	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Vaisiai	2Pr	100	0.40	0.40	13.00	53.00
Iš viso:			26.55	19.79	72.44	548.57

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	140	19.05	9.30	37.30	307.25
Grietinės 30% padažas	1Pa	20	0.35	3.83	1.06	40.18
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:			19.63	13.25	41.75	358.36
Iš viso (dienos davinio):			55.59	43.34	159.79	1219.99

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	9Pus	200	7.06	3.05	30.41	174.40
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Duona su sviestu ir pomidoru	1Pav	60	2.77	4.00	15.11	104.29
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			9.87	13.20	45.58	334.42

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių (bulvių, morkų, kopūstų, žirnelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	35-1Sr	150	1.32	3.11	7.71	58.92
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Varškės 9% pudingas (tausojantis)	29Va	160	21.75	14.18	20.80	297.39
Trintos šaldytos uogos	5Pr	40	0.47	0.23	6.76	21.85
Grietinė 15 %	18Pr	15	0.63	2.25	0.45	24.75
Morkų lazdelės	3Sa	50	0.50	0.10	4.35	15.50
Vaisiai	2Pr	150	0.56	0.56	18.20	74.20
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			27.25	20.86	70.04	549.19

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su vištiena (kumpelių mėsa)	52A	130/40	18.76	8.61	30.66	271.62
Grietinės 30%- pomidorų padažas	8Pa	20	0.47	3.47	1.90	40.56
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.23	12.08	32.56	312.18
Iš viso (dienos davinio):			56.35	46.14	148.17	1195.78

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	100	12.13	13.24	2.57	177.74
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	200	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			15.63	14.96	35.73	332.12

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	150	6.20	3.11	17.89	117.03
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Karališki balandėliai (kiaulienos kumpis, kopūstai) (tausojantis)	14A	90	14.58	8.57	6.72	160.27
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2.06	0.10	18.85	83.43
Grietinės 30%- pomidorų padažas	8Pa	20	0.47	3.47	1.90	40.56
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	40	0.20	0.04	1.40	6.64
Ridikai	17Sa	40	0.40	0.04	1.64	6.40
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	150	0.06	0.02	0.83	3.23
Iš viso:			26.85	16.41	79.18	549.41

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	24va	120	7.76	3.27	43.62	231.17
Grietinė 30%	6Pr	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Pienas 2.5%	4G	150	5.10	3.75	7.35	84.00
Iš viso:			13.6	13.15	54.92	384.28
Iš viso (dienos davinio):			56.07	44.51	169.83	1265.80

2savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	5Pus	200	12.65	13.53	53.14	393.20
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.65	13.53	53.14	393.20

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (ankštinis patiekalas) (augalinis) (tausojantis)	6Sr	150	3.00	4.82	14.19	106.73
Kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	27A	80	20.89	5.16	5.78	152.48
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	90	2.02	2.65	14.56	89.36
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	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			27.99	16.54	61.99	489.54

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su varške 9%	31va	130	14.10	12.94	46.70	355.69
Trintos šaldytos uogos	5Pr	20	0.23	0.12	3.38	10.93
Kmylių arba pankolių arbata be cukraus	2G	200	0.20	0.15	0.50	3.33
Iš viso:			14.53	13.20	50.58	369.95
Iš viso (dienos davinio):			55.17	43.27	165.71	1252.69

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška 3 grūdų dribsnių (avižų, miežių ir kviečių dribsnių) košė (tausojantis)	6Pus	190	7.51	3.35	29.14	187.49
Sviestas 82%	1Pr	5	0.03	4.10	0.04	37.15
Trintos uogos	4Pa	30	0.39	0.19	5.01	15.75
Grūdėta varškė 7%	26Pr	100	12.00	7.00	2.70	119.00
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.92	14.64	36.89	359.40

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis) (augalinis)	8-1Sr	150	1.26	1.66	7.73	46.02
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	36A	75	16.30	12.63	0.12	179.01
Ryžiai su daržovėmis (tausojantis)	10Gar	80	1.75	2.41	12.53	76.82
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	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vanduo paskanintas vaisiais	12G	150	0.05	0.02	0.75	2.85
Iš viso:			22.92	19.43	58.26	478.39

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2,5%) perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	36Sr	200	5.39	6.96	19.98	160.15
Duona su sviestu 82% ir sėklomis	18Pav	50	5.00	8.03	19.31	153.37
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.38	15.0	39.29	313.52
Iš viso (dienos davinio):			53.22	49.06	134.44	1151.31

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pusryčių košė (avižiniai dribsniai, manų kruopos)(tausojantis)	21Pus	200	7.19	3.78	32.84	192.15
Sviestas 82%	1Pr	7.5	0.04	6.15	0.06	55.73
Trintos uogos	4PA	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vaisinė arbata be cukraus	3G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.08	10.66	55.74	337.88

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (ankštinis)(tausojantis)(augalinis)	25-1Sr	150	1.33	3.16	8.00	58.42
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Plovav su kiauliena (kiaulienos kumpis)(tausojantis)	41A	107/63	18.96	11.08	41.59	331.54
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	150	0.05	0.02	0.69	2.33
Iš viso:			23.61	16.07	68.48	486.25

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9%) spygliukai (tausojantis)	11Va	150	18.45	10.36	32.24	296.85
Natūralus 2.5% jogurtas	018Pr	20	0.88	0.78	0.94	14.40
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	150	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			19.59	11.27	36.51	321.75
Iš viso (dienos davinio):			51.27	37.99	160.73	1145.88

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	200	6.93	1.71	38.12	191.95
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19pr	5	0.01	4.98	0.01	44.15
Mocarela sūris 45% su pomidorais	27Pr	50	5.20	8.03	1.22	94.26
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.13	14.71	39.34	330.36

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	150	5.13	3.68	14.64	103.30
Grietinė 30%	6Pr	5	0.12	1.50	0.16	14.65
Vištienos filė maltinukas (tausojantis)	4A	70	17.43	3.33	8.61	133.26
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	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Vanduo paskanintas vaisiais	11G	150	0.06	0.02	0.83	3.23
Iš viso:			25.93	14.58	54.65	432.91

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	130	13.35	12.69	32.36	291.52
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.35	12.69	32.36	291.52
Iš viso (dienos davinio):			51.41	41.99	126.35	1054.79

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių dribsnių košė (tausojantis) (augalinis)	15Pus	200	4.65	1.63	32.36	159.40
Šalto spaudimo nerafinuotas alyvuogių aliejus	19Pr	2	0.00	1.99	0.00	17.66
Varškės sūris 22 %	12Pr	50	9.10	11.00	1.90	143.50
Trintos šaldytos uogos	5Pr	30	0.35	0.17	5.07	16.39
Kmynų arba pankolių arbata be cukraus	2G	150	0.15	0.11	0.37	2.50
Iš viso:			14.25	14.90	39.71	339.45

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su kiaušiniai (tausojantis)	23Sr	150	5.41	3.87	8.30	87.24
Grietinė 30%	6Pr	5	0.12	1.50	0.16	14.65
Duona	7Pr	25	1.98	0.40	11.08	54.25
Grietinėleje 35% troškinta triušiena su morkomis (tausojantis)	43A	100	15.94	10.31	3.94	170.06
Bulvių košė (tausojantis)	2Gar	80	1.79	2.36	12.94	79.43
Burokėlių salotos su špinatais (augalinis)	26Sa	60	1.34	1.88	7.57	45.57
Rauginti ar marinuoti, ar švieži agurkai	5Sa	30	0.15	0.03	1.05	4.98
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Vaisiai	2Pr	130	0.52	0.52	16.90	68.90
Iš viso:			27.29	20.91	62.63	527.40

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9% apkepas (tausojantis)	1Va	140	17.88	10.78	19.77	249.80
Sulčių padažas	7Pa	20	0.26	2.41	3.49	36.78
Ekologiškų obuolių sulčių gėrimas be pridėtinio cukraus	9G	200	0.16	0.16	16.00	70.40
Iš viso:			18.30	13.35	39.26	356.98
Iš viso (dienos davinio):			59.84	49.16	141.60	1223.84

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	18Pus	200	7.95	3.53	44.90	246.24
Sviestas 82%	1Pr	7	0.04	5.74	0.06	52.01
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.24	9.40	48.29	308.75

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150	2.71	6.16	14.42	112.58
Kapotos vištienos filė kepsniukai (tausojantis)	8A	80	18.77	5.57	8.60	158.52
Biri ryžių kruopų košė su ciberžole (tausojantis)(augalinis)	4Gar	80	2.53	0.12	22.03	102.53
Pekino kopūstų, agurkų ir pomidorų salotos su bazilikų padažu (augalinis)	28Sa	70	0.69	4.38	2.59	47.25
Paprika	18Sa	30	0.39	0.15	1.98	8.70
Kaliaropės	22Sa	30	0.57	0.06	1.62	6.30
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Vaisiai	2Pr	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Iš viso:			26.32	17.06	71.43	517.71

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	4Va	100	7.64	10.27	37.72	269.80
Trintos uogos	4Pa	20	0.26	0.13	3.34	10.50
Pienas 2.5%	4G	150	5.10	3.75	7.35	84.00
Iš viso:			13.00	14.15	48.41	364.30
Iš viso (dienos davinio):			47.57	40.61	168.12	1190.76

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	20	0.32	6.40	0.83	62.20
Konservuoti žirneliai	35Sa	30	1.47	0.06	4.74	19.20
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	150	0.60	0.60	19.50	79.50
Iš viso:			11.40	13.86	38.74	310.78

Pietūs 12:00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su miežinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	7-1Sr	150	2.16	3.36	15.45	97.07
Troškinti žuvies (jūros lydeka) kukuliai su daržovių padažu (tausojantis)	44A	80	16.52	9.73	14.28	208.80
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	1Gar	100	2.06	0.10	18.85	83.43
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir aliejumi	34Sa	70	1.68	4.97	4.58	64.46
Pomidorai	4Sa	30	0.30	0.06	1.23	5.10
Vanduo paskanintas vaisiais	10G	150	0.05	0.03	0.69	2.33
Iš viso:			22.77	18.25	55.07	461.18

Vakarienė 15:30

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška (pienas 2.5%) makaronų sriuba (tausojantis)	17Sr	200	6.50	5.84	19.01	156.64
Morkų pyragas	30Va	60	4.14	8.34	16.86	153.17
Arbatžolių ar žolelių arbata be cukraus	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			10.64	14.18	35.88	309.81
Iš viso (dienos davinio):			44.82	46.29	129.69	1081.78