

## Pirma diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kr.košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,81</b>	<b>9,14</b>	<b>30,70</b>	<b>233,71</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	100/4/4	1,63	3,80	6,58	64,87
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	50	9,67	3,99	2,70	86,84
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar.agurkai, svogūnai, al.aliejaus padažas (augalinis)	20S	75	1,90	7,11	6,88	91,64
<b>Iš viso:</b>			<b>17,23</b>	<b>15,49</b>	<b>46,25</b>	<b>372,75</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	11A	150	3,22	15,44	16,25	202,94
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,32</b>	<b>19,19</b>	<b>23,60</b>	<b>292,94</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>33,36</b>	<b>43,82</b>	<b>100,55</b>	<b>955,40</b>

## Antra diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	5,88	5,63	25,16	172,20
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,44</b>	<b>6,02</b>	<b>44,86</b>	<b>257,20</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	1Sr	100	0,94	2,10	7,11	48,33
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	50	10,61	6,28	4,75	117,52
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	75	0,68	7,16	2,75	74,15
<b>Iš viso:</b>			<b>21,58</b>	<b>16,35</b>	<b>49,20</b>	<b>405,69</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	87A	75/25	14,49	11,12	12,82	209,59
Jogurtinė grietinė 10%	17P	30	1,02	3,00	1,26	36,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,91</b>	<b>16,62</b>	<b>18,98</b>	<b>301,59</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,69</b>	<b>39,29</b>	<b>126,98</b>	<b>1020,48</b>

## Trečia diena

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė(tausojantis)	101A	150	5,93	2,30	37,02	195,47
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,57</b>	<b>2,64</b>	<b>55,43</b>	<b>272,87</b>

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

### Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	100	0,65	3,81	3,71	49,63
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	40	2,45	2,21	13,42	81,86
Morkų salotos su žied. Kopūstais, pomidorais ir saulėgražomis ir jogurto padažu	13S	100	4,33	5,28	7,11	85,85
<b>Iš viso:</b>			<b>29,46</b>	<b>16,40</b>	<b>47,81</b>	<b>430,87</b>

### Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške 9% (tausojantis)	65A	60/40	16,10	10,66	20,98	153,05
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,90</b>	<b>15,66</b>	<b>30,78</b>	<b>265,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>59,93</b>	<b>34,70</b>	<b>134,02</b>	<b>968,79</b>

## Ketvirta diena

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	150	6,44	4,19	28,72	168,08
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,95</b>	<b>13,99</b>	<b>36,68</b>	<b>310,25</b>

Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

### Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,39	2,18	9,59	63,18
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	14,90	11,31	5,05	178,84
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	40	1,33	1,85	10,04	59,07
Pomidorai	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Kopūstų, obuolių, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	50	0,73	2,62	4,02	38,29
<b>Iš viso:</b>			<b>22,56</b>	<b>18,53</b>	<b>50,25</b>	<b>430,43</b>

### Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai (tausojantis)	114A	100	6,87	6,96	41,54	251,15
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,96	29,80
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,54</b>	<b>8,93</b>	<b>49,13</b>	<b>298,95</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,05</b>	<b>41,45</b>	<b>136,06</b>	<b>1095,63</b>

## Penkta diena

### Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Kivi desertas su jogurtu	1D	80/20	1,40	0,63	12,34	52,20
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
<b>Iš viso:</b>			<b>10,49</b>	<b>5,66</b>	<b>46,29</b>	<b>258,86</b>

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

### Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(švž. ar raug.)(augalinis, tausojantis)	3Sr	100	1,57	2,16	6,29	45,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	50	9,37	7,41	9,42	139,77
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
morkų obuolių salotos su moliūgų sėklomis ir aliejaus padažu	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,98
<b>Iš viso:</b>			<b>17,72</b>	<b>19,37</b>	<b>47,15</b>	<b>425,85</b>

### Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	57/43	7,71	6,43	25,34	188,73
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,32</b>	<b>11,68</b>	<b>33,32</b>	<b>296,73</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,67</b>	<b>37,16</b>	<b>147,67</b>	<b>1065,44</b>