

## Pirma diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	5,40	5,52	29,94	191,25
Uogienė	19P	30	0,09		21,27	81,30
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,49</b>	<b>5,52</b>	<b>51,21</b>	<b>272,55</b>

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

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	20S	100	1,01	3,32	5,74	53,90
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis)	2A	50/50	14,52	7,71	5,38	144,66
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	53S	100	0,90	9,60	8,38	116,27
<b>Iš viso:</b>			<b>19,39</b>	<b>21,27</b>	<b>36,56</b>	<b>400,91</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės spygliukai (tausojantis)	89A	120	14,40	8,03	24,38	228,16
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,48</b>	<b>12,53</b>	<b>30,12</b>	<b>308,16</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,12</b>	<b>39,62</b>	<b>131,83</b>	<b>1037,62</b>

## Antra diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ometas (tausojantis)	91A	80	7,94	10,41	4,78	144,33
Švieži pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,62</b>	<b>11,21</b>	<b>24,40</b>	<b>241,61</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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis)	2S	100	1,89	3,36	9,22	70,01
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	50	12,25	3,52	4,41	98,52
Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis)	5Gar	40	1,09	1,88	11,58	65,50
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	6S	100	1,36	5,19	6,19	68,97
Žali žirnėliai	41S	25	1,22	0,05	3,95	16,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,77</b>	<b>14,64</b>	<b>52,41</b>	<b>405,08</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	80A	50/50	11,89	5,72	23,93	191,23
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	15	0,41	6,05	0,61	58,17
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,30</b>	<b>11,77</b>	<b>24,54</b>	<b>249,40</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>45,45</b>	<b>37,92</b>	<b>115,29</b>	<b>952,09</b>

## Trečia diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojantis)	97A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis		200	6,00	0,80	20,40	114,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,40</b>	<b>3,89</b>	<b>50,49</b>	<b>289,54</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 (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,63	2,16	9,50	64,14
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20,00	11,91	6,30	210,02
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, smulkintomis moliūgų sėklomis, nesald. jogurto padažu	13S	75	3,25	3,97	5,33	64,39
<b>Iš viso:</b>			<b>28,22</b>	<b>18,41</b>	<b>37,31</b>	<b>415,67</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės-bulvių kukulaičiai	90A	60/60	12,82	6,24	26,94	214,15
10% jogurtinės grietinės padažas	2P	20	0,52	1,87	1,40	24,31
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,34</b>	<b>8,11</b>	<b>28,34</b>	<b>238,46</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,72</b>	<b>30,71</b>	<b>130,08</b>	<b>999,67</b>

## Ketvirta diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	150	5,98	5,30	28,39	188,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,02</b>	<b>8,14</b>	<b>51,70</b>	<b>322,10</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	
Švž.kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	100	0,95	2,12	5,77	42,85
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	50/20	12,61	11,11	3,24	160,83
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų, pomidorų,svogūnų laiškų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	35S	50	0,48	4,77	1,68	48,94
<b>Iš viso:</b>			<b>22,11</b>	<b>18,87</b>	<b>39,00</b>	<b>401,81</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su obuoliais (kvietiniai pilno grūdo miltai)	78A	100	7,53	8,18	35,71	239,89
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,91</b>	<b>9,20</b>	<b>43,37</b>	<b>279,77</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,80</b>	<b>36,51</b>	<b>148,01</b>	<b>1059,68</b>

## Penkta diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	150	5,88	5,90	24,00	175,50
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>10,98</b>	<b>9,65</b>	<b>31,35</b>	<b>259,50</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	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12S	100	1,12	2,14	7,68	52,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	50/50	11,62	2,92	5,87	94,40
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu	25S	100	5,51	9,87	18,30	167,92
<b>Iš viso:</b>			<b>22,38</b>	<b>17,48</b>	<b>57,15</b>	<b>454,97</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių mišinio (žied.kopūstai, morkos, ž.žirneliai, šparaginės pupelės, briuselio kopūstai) troškiny su dešrelėmis (tausojantis)	59A	50/50	5,44	19,42	5,51	210,56
Kefyro gėrimas		200	6,60	1,00	8,20	68,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,04</b>	<b>20,42</b>	<b>13,71</b>	<b>278,56</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>46,16</b>	<b>47,85</b>	<b>116,15</b>	<b>1049,03</b>