

Pirma diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7,39	7,37	26,35	194,55
Traputis		10	0,84	0,24	8,20	36,90
Trinta varškė su uogomis	5D	60/30/10	7,78	5,33	6,26	104,93
Nesaldinta juodoji arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,01	12,94	40,81	336,38

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 (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	100	2,28	2,47	8,86	64,78
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotiems ryžiais (tausojantis)	3A	50/50	15,00	7,92	13,77	181,38
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			21,33	14,93	43,39	381,01

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	50/25	9,08	6,07	18,36	163,19
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kakava su pienu be cukraus	4G	150	3,18	2,51	5,03	51,45
Iš viso:			12,77	10,08	24,02	232,64
Iš viso (dienos davinio):			50,87	38,25	122,16	1006,03

Antra diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu(tausojantis)	66A	100	9,52	8,48	20,64	203,37
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			14,02	9,08	35,49	287,37

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	
Perlinių kr.sriuba (tausojantis, augalinis)	24S	100	1,04	2,20	7,62	51,28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	50	8,72	5,17	8,82	116,22
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	40	0,93	1,53	6,59	43,41
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al.aliejaus padažas (augalinis)	8S	75	2,14	11,73	6,70	133,71
Iš viso:			15,79	21,27	46,79	430,70

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	100	5,34	2,69	28,93	158,70
Jogurtinė grietinė 10%	17P	15	0,51	1,50	0,63	18,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			12,65	9,19	39,36	296,70
Iš viso (dienos davinio):			43,22	39,84	135,58	1070,77

Trečia diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kr, košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	150	8,61	5,86	47,80	270,76
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,61	5,86	47,80	270,76

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	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	100	2,72	2,23	9,60	64,69
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	50	10,16	6,72	5,87	122,86
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	40	2,31	2,10	8,93	66,53
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al.aliejaus padažas	55S	50	0,69	4,92	1,81	51,36
Iš viso:			18,84	16,61	43,27	391,52

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (pilno grūdo miltai) (tausojantis) (varškė 9%)	83A	100	17,17	10,71	16,57	229,60
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisos arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,81	11,05	34,98	307,00
Iš viso (dienos davinio):			47,02	33,82	139,99	1025,28

Ketvirta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	100	3,28	3,73	19,37	120,74
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			9,82	7,90	42,45	272,49

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	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	100	1,46	3,84	6,81	65,11
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	50	11,11	5,88	5,99	120,63
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Pekininių kopūstų salotos su pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	24S	60	0,82	5,86	2,77	64,39
Iš viso:			21,46	16,45	43,88	399,32

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	100	15,05	10,36	16,46	220,87
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,43	11,38	24,12	260,75
Iš viso (dienos davinio):			47,47	36,03	124,39	988,56

Penkta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	150	6,65	3,01	30,17	176,66
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,75	6,76	37,52	260,66

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	
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	100	1,01	2,14	7,75	52,38
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	50/37,5	16,63	9,91	9,02	184,69
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos	17S	40	0,62	1,87	4,23	32,87
Iš viso:			22,29	14,63	47,63	398,62

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 40 % (tausojantis)	93A	88	11,92	13,48	4,79	187,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Švž. agurkai (šaltuoju metu rauginti agurkai)	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Ridikėliai	39S	40	0,44	0,04	1,56	6,80
Pomidorai	37Sal	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,56	14,00	17,44	248,96
Iš viso (dienos davinio):			49,74	35,84	123,50	992,24