

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	200	9,86	4,12	40,12	234,05
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,98	4,12	68,48	342,45

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

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	150/6/6	2,45	5,69	9,87	97,30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Žuvies kepsnys (jūros lydeka) (tausojantis)	38A	75	14,51	5,99	4,05	130,27
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai,svogūnai, al.aliejaus padažas (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			25,96	22,54	92,82	500,46

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)	2AA	150	6,34	5,92	32,43	214,05
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			11,44	9,67	39,78	304,05
Iš viso (dienos davinio):			49,28	37,08	235,93	1286,96

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	200	7,84	7,51	33,54	229,60
Bananą desertas su jogurtu	3D	160/40	3,12	0,78	39,40	170,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,96	8,29	72,94	399,60

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

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	150	1,41	3,14	10,67	72,49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	40	5,11	0,23	11,25	63,11
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	100	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			26,30	22,86	53,23	497,55

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	97.5/32.5	18,84	14,46	16,67	272,47
Jogurtinė grietinė 10%	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta ersketrozių arbata su citrina	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			19,64	16,53	32,63	354,40
Iš viso (dienos davinio):			58,42	48,28	186,68	1363,55

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	200	7,90	3,07	49,36	260,63
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,54	3,41	67,77	338,03

Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (augalinis aliejus, tausojantis)	15S	150	1,21	3,21	10,92	74,13
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	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su žied. Kopūstais, pomidorais ir saulėgrąžomis ir jogurto padažu	13S	100	3,49	14,46	7,74	166,02
Iš viso:			29,80	25,53	59,01	556,01

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
Jogurtas su braškėmis		125	3,38	3,13	18,63	116,25
Nesaldinta čiobrelių arbata		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,48	13,79	39,61	269,30
Iš viso (dienos davinio):			60,72	43,48	201,24	1303,34

Ketvirta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kvietinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	118A	200	8,58	5,58	38,29	224,11
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	20	0,54	8,07	0,81	77,56
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,22	17,40	46,45	385,67

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	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,59	3,26	14,39	94,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
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	75	1,10	3,93	6,03	57,43
Iš viso:			31,58	26,57	59,58	570,59

Vakarienė 15.30 - 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių paplotėliai (tausojantis)	114A	100	7,56	7,66	45,69	276,27
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,88	8,60	59,65	335,87
Iš viso (dienos davinio):			56,44	52,57	179,62	1348,13

Penkta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	7,87	3,36	38,56	206,95
Kivi desertas su jogurtu	1D	160/40	2,80	1,26	24,68	104,40
Nesaldinta arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,67	4,62	63,24	311,35

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais(švž. ar raug.)(augalinis, tausojantis)	3Sr	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų obuolių salotos su moliūgų sėklomis ir aliejaus padažu	12S	50	1,51	7,06	5,45	87,98
Iš viso:			23,77	24,67	57,24	535,12

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės kukuliai (tausojantis)	57A	85.5/64.5	11,57	9,64	38,01	244,95
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			17,35	15,39	46,20	358,95
Iš viso (dienos davinio):			53,31	45,28	194,56	1317,42