

Pirma diena

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis) | 112A | 200 | 8,62 | 6,90 | 37,24 | 245,44 |
| Uogienė | 19P | 50 | 0,15 | | 35,45 | 135,50 |
| Nesaldinta melisų arbata | 1G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 8,77 | 6,90 | 72,69 | 380,94 |

| | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 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 | |
| Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) | 20S | 150 | 1,47 | 3,17 | 8,43 | 63,27 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kalakutienos-daržovių troškinys (tausojantis) | 4A | 75/75 | 21,78 | 11,56 | 8,07 | 217,00 |
| Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, al. aliejaus padažu (augalinis) | 53S | 100 | 1,74 | 0,42 | 7,75 | 36,10 |
| Iš viso: | | | 27,95 | 15,79 | 41,31 | 402,45 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------|-----------------------------|--------------|-----------------|----------------------|
| | | | Baltymai | Riebalai | Angliavandeniai | |
| Varškės spygliukai (tausojantis) | 89A | 150 | 18,00 | 10,04 | 30,48 | 285,19 |
| Grietinė 30% | 17P | 30 | 0,72 | 9,00 | 0,93 | 87,90 |
| Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina | 21G | 200 | 0,05 | 0,03 | 0,64 | 2,17 |
| Iš viso: | | | 18,77 | 19,07 | 32,05 | 375,26 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 57,39 | 42,51 | 180,90 | 1298,65 |

Antra diena

Pusryčiai

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas (tausojantis) | 91A | 110 | 11,93 | 14,32 | 6,66 | 198,95 |
| 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 erškėtožių arbata | 1G | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 15,61 | 15,12 | 26,28 | 296,23 |

| | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 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 bulvėmis (tausojantis) | 2S | 150 | 2,69 | 3,23 | 13,64 | 87,44 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kepta paukštienos file (tausojantis) | 30A | 75 | 18,38 | 5,28 | 6,62 | 147,79 |
| Biri ryžių kruopų košė (nešlifuoti) (tausojantis) | 5Gar | 50 | 1,36 | 2,35 | 14,48 | 81,88 |
| Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis) | 6S | 100 | 1,36 | 5,19 | 6,19 | 68,97 |
| Žali žirneliai | 41S | 25 | 1,22 | 0,05 | 3,95 | 16,00 |
| Iš viso: | | | 27,97 | 16,74 | 61,94 | 488,16 |

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 | 30 | 0,81 | 12,10 | 1,22 | 116,34 |
| Kepti obuoliai | 8D | 150 | 0,75 | 0,75 | 24,38 | 99,38 |
| Nesaldinta mėtų arbata | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 13,45 | 18,57 | 49,53 | 406,95 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 58,55 | 51,03 | 165,63 | 1303,34 |

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 | 180 | 8,87 | 3,71 | 36,11 | 210,64 |
| Uogienė | 19P | 40 | 0,12 | | 28,36 | 108,40 |
| Kefyro kokteilis su bananais ir braškėmis | | 150 | 4,50 | 0,60 | 15,30 | 85,50 |
| Iš viso: | | | 13,49 | 4,31 | 79,77 | 404,54 |

| | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 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 | |
| Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis) | 17Sr | 150 | 3,95 | 3,24 | 14,25 | 96,21 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis) | 62A | 75 | 15,00 | 8,93 | 4,73 | 157,50 |
| Bulvių košė su pienu (tausojantis) | 3Gar | 50 | 1,17 | 1,91 | 8,24 | 54,27 |
| Morkų salotos su žiediniais kopūstais, pomidorais, smulkintomis moliūgų sėklomis, nesald.jogurto padažu | 13S | 100 | 3,49 | 14,47 | 7,74 | 166,02 |
| Iš viso: | | | 26,57 | 29,19 | 52,02 | 560,08 |

Vakarienė

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|---------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės-bulvių kukulaičiai | 90A | 75/75 | 16,02 | 7,79 | 33,68 | 267,69 |
| 10% jogurtinės grietinės padažas | 2P | 30 | 0,78 | 2,80 | 2,10 | 36,46 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 1G | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 16,80 | 10,59 | 35,78 | 304,15 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 58,38 | 44,69 | 195,45 | 1380,77 |

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 | 200 | 7,97 | 7,07 | 37,85 | 251,60 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 13,01 | 9,91 | 61,16 | 385,00 |

10 val.

| | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|-------|
| 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 | 150 | 1,43 | 3,18 | 8,66 | 64,28 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis) | 29A | 75/30 | 18,91 | 16,66 | 4,85 | 241,24 |
| Virti lęšiai (tausojantis) | 14Gar | 40 | 5,11 | 0,23 | 11,25 | 63,11 |
| Agurkų, pomidorų,svogūnų laiškų salotos su al.aliejaus padažu (augalinis) | 35S | 75 | 0,72 | 7,16 | 2,52 | 73,40 |
| Iš viso: | | | 29,13 | 27,87 | 44,34 | 528,11 |

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 | 150 | 11,29 | 12,27 | 35,57 | 359,84 |
| 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 |
| Iš viso: | | | 11,67 | 13,29 | 43,23 | 399,72 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,57 | 51,37 | 162,67 | 1368,83 |

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 | 200 | 7,84 | 7,86 | 32,00 | 234,00 |
| Uogienė | 19P | 40 | 0,12 | | 28,36 | 108,40 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | | 200 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 7,96 | 7,86 | 60,36 | 342,40 |

| | | | | | | |
|---------|--|-----|------|------|-------|--------|
| 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 | |
| Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis) | 12S | 150 | 1,68 | 3,20 | 11,52 | 78,45 |
| Viso grūdo ruginė duona | 1Š | 40 | 2,96 | 0,64 | 17,06 | 86,08 |
| Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 39A | 75/75 | 17,42 | 4,37 | 8,81 | 141,60 |
| Virtos bulvės (tausojantis) | 3Gar | 50 | 1,07 | 0,07 | 9,57 | 42,60 |
| Pupelių, porų, obuolių salotos su aliejaus padažu | 25S | 100 | 6,35 | 0,70 | 17,67 | 87,75 |
| Iš viso: | | | 29,48 | 8,98 | 64,63 | 436,48 |

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 | 75/75 | 8,17 | 29,13 | 8,26 | 315,84 |
| Kefyro gėrimas | | 200 | 6,60 | 1,00 | 8,20 | 68,00 |
| Iš viso: | | | 14,77 | 30,13 | 16,46 | 383,84 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 54,11 | 47,72 | 176,30 | 1302,72 |