

## Pirma diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9,85	9,83	35,13	259,40
Traputis	8Š	10/20	1,28	4,71	9,93	82,04
Nesaldinta juodoji arbata	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
<b>Iš viso:</b>			<b>11,18</b>	<b>14,57</b>	<b>45,70</b>	<b>343,61</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	
Ankštinių daržovių (avinžirniais) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	150	3,42	3,71	13,29	97,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotiis ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
<b>Iš viso:</b>			<b>29,97</b>	<b>20,13</b>	<b>54,71</b>	<b>504,10</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9%), (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Saldus grietinės padažas	8P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta čiobrelių arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,70</b>	<b>18,26</b>	<b>51,82</b>	<b>441,44</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,61</b>	<b>53,26</b>	<b>166,17</b>	<b>1345,15</b>

## Antra diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu(tausojantis)	66A	150	14,27	12,73	30,95	305,06
Kefyro kokteilis su spanguolėmis ir kriaušėmis		150	4,50	0,60	14,85	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>18,77</b>	<b>13,33</b>	<b>45,80</b>	<b>389,06</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	
Perlinių kr.sriuba (tausojantis, augalinis)	24S	150	1,56	3,30	11,43	76,91
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	13,08	7,76	13,23	174,33
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Salotos: kopūstai, morkos, obuoliai, porai, smulkintos saulėgražos, al.aliejaus padažas (augalinis)	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,71
<b>Iš viso:</b>			<b>20,92</b>	<b>25,33</b>	<b>56,66</b>	<b>525,30</b>

## Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių -varškės voleliai (varškė 9%) (tausojantis)	55A	150	8,01	4,04	43,39	238,05
Jogurtinė grietinė 10%	17P	20	0,68	2,00	0,84	24,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,49</b>	<b>11,04</b>	<b>54,03</b>	<b>382,05</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>55,94</b>	<b>50,00</b>	<b>170,43</b>	<b>1352,41</b>

## 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
<b>Iš viso:</b>			<b>8,61</b>	<b>5,86</b>	<b>47,80</b>	<b>270,76</b>

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	
Lešių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	75	10,84	9,20	13,16	174,34
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, al.aliejaus padažas	55S	100	1,37	9,83	3,61	102,71
<b>Iš viso:</b>			<b>22,15</b>	<b>25,63</b>	<b>59,40</b>	<b>543,33</b>

## 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	140	24,04	14,99	23,20	321,44
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
<b>Iš viso:</b>			<b>25,68</b>	<b>15,33</b>	<b>41,61</b>	<b>398,84</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,96</b>	<b>47,42</b>	<b>176,69</b>	<b>1324,93</b>

## Ketvirta diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	200	6,56	7,47	38,73	241,48
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta mėtų arbata		200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,00</b>	<b>7,89</b>	<b>54,46</b>	<b>309,23</b>

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

## Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	150/6/6	2,19	5,76	10,21	97,66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75	16,66	8,83	8,98	180,94
Virti lėšiai (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
<b>Iš viso:</b>			<b>27,74</b>	<b>21,32</b>	<b>50,27</b>	<b>492,18</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	11AA	200	4,29	20,59	21,67	270,59
Viso grūdo ruginė duona su tepamu sūreliu su žalumynais	8Š	05v/10	2,62	2,56	9,03	69,74
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,91</b>	<b>23,15</b>	<b>30,70</b>	<b>340,33</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,17</b>	<b>52,96</b>	<b>163,31</b>	<b>1253,74</b>

## Penkta diena

## Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	200	8,86	4,02	40,22	235,55
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,66</b>	<b>9,02</b>	<b>50,02</b>	<b>347,55</b>

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	
Agurkų sriuba su ryžiais (tausojantis, augalinis)	12Sr	150	1,51	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	75/56.25	24,94	14,86	13,58	277,04
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Burokėlių salotos	17S	100	1,56	4,07	10,60	82,02
<b>Iš viso:</b>			<b>32,04</b>	<b>22,85</b>	<b>62,43</b>	<b>566,31</b>

## Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių - daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	100	4,17	2,18	24,95	129,57
Sviesto - jogurtinės grietinės padažas	5P	30	0,81	12,10	1,22	116,34
Nesaldinta ramunėlių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>4,98</b>	<b>14,28</b>	<b>26,17</b>	<b>245,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>54,20</b>	<b>46,75</b>	<b>166,50</b>	<b>1271,77</b>