

Pirma diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	200	8,67	7,30	36,67	238,63
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,63	12,77	53,45	380,43

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	
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	3,56	3,81	13,44	97,99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas paukštienos file kepsnys(tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			27,54	17,41	52,13	463,05

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22,58	15,55	24,70	331,31
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	40	0,75	2,04	15,32	79,76
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,33	17,59	40,02	411,07
Iš viso (dienos davinio):			69,02	48,37	173,48	1366,55

Antra diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Įvairių kruopų (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) košė (tausojantis)	108A	150	8,62	2,41	28,44	160,91
Trinti bananai su jogurtu	11D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,18	2,80	48,14	245,91

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	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3,64	3,30	14,61	93,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Maltas žuvies kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5G	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar. agurkai, svogūnai, al. aliejaus padažas (augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			25,89	24,68	63,51	557,77

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Saldus grietinės padažas (30%)	17P	40	0,55	6,12	15,10	115,06
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			21,19	16,26	49,11	419,52
Iš viso (dienos davinio):			58,78	44,34	188,64	1335,20

Trečia 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	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Uogienė	19P	40	0,12	0,00	28,36	108,40
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,13	6,27	64,63	347,61

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	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	21S	150	2,08	5,77	10,24	95,39
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,04
Veršienos-kiaulienos maltinukai (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8G	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Pekino kopūstų agurkų ir porų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	54 S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			24,54	28,91	51,30	553,51

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	200	4,76	8,76	37,21	191,90
Daržovių padažas	15P	20	0,43	2,04	1,75	28,02
Nesaldinta čiobrelių arbata su citrina	1G	150	0,04	0,02	0,48	1,63
Iš viso:			5,23	10,82	39,44	221,55
Iš viso (dienos davinio):			42,80	46,75	190,22	1262,67

Ketvirta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Bananą desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			13,13	9,31	54,98	353,08

Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
---------	--	-----	------	------	-------	-------

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis, augalinis)	9S	150	1,13	3,11	7,25	59,36
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Jautienos troškiny su lęšiais(tausojantis)	7A	75/56.25	23,87	16,78	5,67	264,46
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	40	0,86	0,05	7,65	34,08
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir jogurto padažu	34S	50	0,53	4,79	1,90	50,04
Iš viso:			29,85	25,47	41,58	502,52

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių voleliai (tausojantis)	54A	150	3,31	1,03	48,57	212,20
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			11,47	10,03	60,05	380,20
Iš viso (dienos davinio):			55,59	45,26	177,52	1319,80

Penkta diena

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	150	8,72	8,07	33,55	252,26
Natūralus pomidorų padažas		20	1,17	0,15	7,11	33,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,89	8,22	40,66	285,26

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	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22S	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	50/20	17,00	4,44	3,45	119,42
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6G	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100	2,22	10,04	8,29	122,76
Agurkai	36S	20	0,16	0,04	0,46	2,20
Iš viso:			24,98	23,18	47,37	478,74

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės, morkų apkepas (tausojantis) (varškė 9%)	88A	90/60	18,68	18,05	22,31	324,61
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,12	18,47	38,04	392,36
Iš viso (dienos davinio):			56,89	50,62	160,92	1296,36