

PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių košė (tausojantis)	97A	130	7,40	3,09	30,09	175,54
Uogienė	19P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,46	3,09	44,27	229,74
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	250/10/10	4,08	9,49	16,45	162,17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,04	10,13	33,51	248,25

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,41	6,33	26,93	183,38

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kepsnys (jūros lydeka)(tausojantis)	38A	100	19,35	7,99	5,40	173,69
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar. agurkai, svogūnai, aliejaus padažas(augalinis)	20S	150	3,80	14,21	13,74	183,29
Kefyras 2.5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			32,09	27,33	48,08	562,18

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	100	22,37	22,33	6,59	310,04
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, pomidorais, r. svogūnais, nesaldinto jogurto padažu	50S	150	3,30	15,21	10,52	175,07
Iš viso:			28,01	41,36	33,58	593,64

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**teikiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250 g arba kartu 150g

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių dripsnių košė (tausojantis)	111A	130	5,10	4,89	21,80	149,24
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,66	5,28	41,50	234,24

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

Pietūs

Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	11Sr	250	2,36	5,24	17,79	120,82
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,32	5,88	34,85	206,90

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,37	3,78	27,73	158,57

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnis (tausojantis)	34A	100	21,23	12,55	9,51	235,04
Biri sorų košė (tausojantis)	4Gar	100	4,33	5,19	28,09	177,93
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	150	1,35	14,33	5,49	148,31
Iš viso:			26,91	32,07	43,09	561,28

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštienos file (tausojantis)	29A	100-40	28,16	12,77	6,89	249,97
Biri sorų košė (tausojantis)	4Gar	100	4,33	5,19	28,09	177,93
Morkų-obuolių salotos su migdolų riešutais, nesadinto jogurto padažu	12S	120	3,28	18,24	12,24	217,40
Iš viso:			35,77	36,20	47,22	645,30

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir nešlifuočių ryžių apkepas (tausojantis)	87A	250	36,23	27,80	32,05	523,98
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	50	0,94	2,55	19,15	99,71
Iš viso:			37,17	30,35	51,20	623,69

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais ir griekiais (tausojantis)	5AA	300	13,50	32,85	93,15	617,61
Iš viso:			13,50	32,85	93,15	617,61

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**teikiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250 g arba kartu 150g

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kr. košė (tausojantis)	101A	130	5,01	2,00	32,08	169,42
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:			6,65	2,34	50,49	246,82

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 (tausojantis, augalinis)	15Sr	250	2,02	5,36	18,21	123,55
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,98	6,00	35,27	209,63

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	15Sr	150	1,21	3,21	10,92	74,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,17	3,85	27,98	160,21

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštiesenos kukuliai (tausojantis)	35A	100	25,42	6,11	4,06	168,97
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Morkų salotos su žied. kopūstais, pomidorais, saulėgrąžoms ir aliejaus padažu (augalinis)	13S	150	5,24	21,71	11,61	249,03
Iš viso:			36,79	33,33	49,22	622,65

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paikštiesenos filė kepsnys (tausojantis)	34A	100	24,67	10,26	9,51	228,48
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Morkų, obuolių, porų salotos su nesald. jogurto padažu	14S	150	1,35	14,15	14,64	181,16
Iš viso:			32,15	29,92	57,70	614,29

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su brokoliais (augalinis, tausojantis)	11AA	300	6,81	30,96	33,39	412,65
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			8,95	41,18	42,11	552,75

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo apkepti makaronai su varške (tausojantis)	65A	180/120	48,30	31,98	62,94	459,15
Jogurtas „Jums“ su braškėmis		120	3,38	3,13	18,63	116,25
Iš viso:			51,68	35,11	81,57	575,40

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**teikiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250 g arba kartu 150g

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kviet. kr. košė su morkomis (tausojantis)	118A	100	4,29	2,79	19,15	112,05
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	10	0,27	4,03	0,41	38,78
Ekologiškas pienas 2.5%	1Š	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			9,66	10,57	26,91	234,83
Vaisia		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	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250	5,99	5,44	23,98	157,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,95	6,08	41,04	244,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,55	3,90	31,45	180,85

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kauliena su padažu (tausojantis)	1A	100/30	29,81	22,61	10,09	357,69
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100	6,13	5,51	33,55	204,65
Pomidorai (augalinis)	37S	40	0,40	0,08	1,64	4,40
Kopūstų, obuolių morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	100	1,46	5,24	8,04	76,57
Iš viso:			37,80	33,44	53,32	643,31

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	110	27,12	19,02	2,23	286,04
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	150	1,80	14,37	7,59	156,41
Iš viso:			31,26	37,21	26,29	550,98

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	250	42,93	26,78	41,43	574,00
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			44,57	27,12	59,84	651,40

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	200	13,75	13,92	83,08	502,29
Uogų desertas su jogurtu	2D	160/40	2,32	0,94	13,96	59,60
Iš viso:			16,07	14,86	97,04	561,89

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**teikiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250 g arba kartu 150g

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kr.košė (tausojantis)	96A	180	7,02	3,02	34,70	186,25
Kivi desertas su jogurtu	1D	80/20	1,40	0,63	12,34	52,20
Iš viso:			8,42	3,65	47,04	238,45
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	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (šv. ar raug.) (tausojantis, augalinis)	3Sr	250	3,94	5,39	15,72	113,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,90	6,03	32,78	199,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir kopūstais (šv. ar raug.) (tausojantis, augalinis)	3Sr	150	2,36	3,23	9,43	68,23
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,32	3,87	26,49	154,31

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	100	18,73	14,82	18,84	279,54
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	75	4,34	3,93	16,75	124,75
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis ir nesaldinto jogurto padažu	12S	100	3,86	4,94	10,28	95,80
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			33,73	28,69	55,67	620,09

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	350	13,13	17,95	78,97	500,74
Daržovių padažas (augalinis)	15S	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			14,20	23,06	83,33	570,79

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

**teikiant sriubą ne kartu su pietų patiekalu galima 250 g arba kartu 150g