

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	150	6,47	5,17	27,93	184,08
Uogienė	5P	20	0,06	0,00	14,18	54,20
Nesaldinta melisų arbata	1Š	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,53	5,17	42,11	238,28
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, tausojantis)	20S	250	2,44	5,29	14,04	105,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,40	5,93	31,10	191,53

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis, 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
Iš viso:			4,43	3,81	25,49	149,35

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kalakutienos-daržovių troškiny (tausojantis)	2A	150/150	43,56	23,13	16,14	433,98
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Ridikų salotos su obuoliais, morkomis, porais, nesaldintu jogurto padažu	53S	100	1,74	0,42	7,75	36,10
Iš viso:			48,37	26,31	40,67	572,41

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Maltas kalakutų šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	34A	150	31,85	18,83	14,27	352,56
Biri grikių košė (tausojantis)	7Gar	75	4,60	4,13	25,16	153,49
Agurkų, pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	35S	150	1,35	14,33	5,49	148,31
Iš viso:			37,80	37,29	44,92	654,36

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės spygliukai (varškė 9%) (tausojantis)	89A	150/100	30,00	16,73	50,80	475,33
Grietinė 30%	17P	50	1,20	15,00	1,55	146,50
Iš viso:			31,20	31,73	52,35	621,83

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kopūstų apkepas (augalinis, tausojantis)	8AA	350	9,56	15,19	43,12	312,80
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Pupelių, porų, obuolių salotos, aliejaus padažas (augalinis)	25S	100	5,51	9,88	18,30	167,92
Iš viso:			17,21	35,29	70,14	620,82

*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	angliavan-deniai, g	
Omletas	91A	80	7,94	10,41	4,78	144,33
Pomidorai	37S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti 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 erškėtrožių arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,62	11,21	24,40	241,61
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	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2S	250	4,48	5,39	22,74	145,73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,44	6,03	39,80	231,81

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	2S	150	2,69	3,23	13,64	87,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,65	3,87	30,70	173,52

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	30A	150	36,75	10,56	13,23	295,58
Biri nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Kopūstų, pomidorų, morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	6S	150	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			41,51	23,05	51,47	562,80

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	35A	150	31,83	13,37	6,09	265,46
Biri nešlifuočių ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Burokėlių salotos su keptais svogūnais (augalinis)	16S	150	2,60	7,71	17,54	134,75
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			37,65	25,88	54,63	572,47

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Vrtinukai su varške (varškė 9%) (tausojantis)	80A	100/100	23,78	11,45	47,85	382,46
Sviesto-jogurtinės grietinės padažas	5P	50	1,36	20,17	2,03	193,89
Iš viso:			25,14	31,62	49,88	576,35

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	180/120	5,40	5,07	38,49	199,80
Dažovių padažas (tausojantis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	170	1,84	16,49	17,09	216,36
Iš viso:			9,38	31,78	64,30	556,26

*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	angliavan-deniai, g	
Tiršta grikių kr. košė (tausojantis)	97A	130	6,41	2,69	26,08	152,13
Kefyro kokteilis su bananis ir braškėmis 0.4 %		150	4,50	0,60	15,30	85,50
Iš viso:			10,91	3,29	41,38	237,63
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	angliavan-deniai, g	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250	6,59	5,40	23,76	160,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,55	6,04	40,82	246,43

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, 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
Iš viso:			6,91	3,88	31,31	182,29

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	150	30,00	17,86	9,45	315,03
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	50	1,17	1,91	8,24	54,27
Morkų salotos su žied. kopūstais, pomidorais, moliūgų sėklomis ir aliejaus padažu (augalinis)	13S	150	5,46	21,11	10,49	241,38
Iš viso:			36,63	40,88	28,18	610,68

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	9A	100	26,88	18,21	8,55	305,67
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	13Gar	100	2,22	3,84	15,30	102,15
Salierių stiebų salotos su agurkais, obuoliais, saulėgrąžomis ir nesaldinto jogurto padažu	62S	100	2,95	14,52	7,64	167,07
Iš viso:			32,05	36,57	31,49	574,89

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	88A	150/100	31,13	30,08	37,18	541,03
Trinti konservuoti persikai	19P	100	0,78	0,60	15,70	66,40
Iš viso:			31,91	30,68	52,88	607,43

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	150/150	13,98	17,46	52,23	407,88
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			16,12	27,68	60,95	547,98

*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	angliavan-deniai, g	
Tiršta viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	120	5,90	5,89	21,08	155,64
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	6D	32.5/17.5	0,82	0,17	9,21	38,70
Ekologiškas pienas 2.5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,12	8,56	35,19	250,34
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	angliavan-deniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	7Sr	250	2,38	5,31	14,43	107,13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,34	5,95	31,49	193,21

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, 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
Iš viso:			4,39	3,82	25,72	150,36

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Maltos kiaušienos kepsnys su krynais (tausojantis)	17A	100	21,30	14,04	11,62	254,88
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	100	12,78	0,58	28,14	157,77
Agurkų, pomidorų, svogūnų laiškų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	35S	150	1,44	14,31	5,04	146,81
Iš viso:			35,52	28,93	44,80	559,46

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kiaulienos kepinukai (tausojantis)	10A	150	28,61	25,10	17,63	409,10
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių, porų salotos, aliejaus padažas (augalinis)	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			32,90	37,45	40,61	621,54

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais (augalinis, tausojantis)	13AA	100/100	15,52	20,93	42,53	397,97
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	33S	120	1,92	15,33	8,10	166,83
Iš viso:			17,44	36,26	50,63	564,80

*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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojantis)	109A	100	3,92	3,93	16,00	117,00
Uogienė	19P	20	0,06		14,18	54,20
Ekologiškas pienas 2,5%		130	4,42	3,25	6,37	72,80
Iš viso:			8,40	7,18	36,55	244,00

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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12Sr	250	2,81	5,34	19,21	130,75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,77	5,98	36,27	216,83

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,68	3,20	11,52	78,45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,64	3,84	28,58	164,53

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Troškinta žuvis su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	39A	150/150	34,83	8,76	16,74	280,68
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	17,14	85,20
Agurkai	36S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Pupelių, porų, obuolių salotos su al.aliejaus padažu (augalinis)	25S	120	6,61	11,86	21,96	201,50
Iš viso:			43,90	20,83	56,76	571,78

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Lašišos medalionų kepinukai (tausojantis)	41A	100	20,02	23,35	11,75	332,07
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,10	14,36	63,90
Burokėlių salotos su mar. agurkais ž.žirneliais, aliejau padažu (augalinis)	20S	130	3,29	12,32	11,92	158,85
Iš viso:			24,92	35,77	38,03	554,82

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pupelių-daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	125/125	17,65	7,65	57,20	323,83
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejau padažu (augalinis)	43S	200	3,94	19,98	15,38	236,52
Iš viso:			21,59	27,63	72,58	560,35

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

