

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	120	5,90	5,89	21,08	135,64
Traputis su avokado užtepėle	86	spal-20	1,28	4,71	9,93	82,04
Nesaldinta melisų arbata	2G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			7,23	10,63	31,65	219,85
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	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirniai) sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	17Sr	250	5,71	6,18	22,16	161,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,67	6,82	39,22	248,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ankštinių daržovių (avinžirniai) 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
Iš viso:			6,38	4,35	30,35	183,25

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su nešlifuotiis ryžiais (tausojantis)	3A	150/150	45,00	23,76	41,31	544,14
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	2S	150	2,18	7,80	7,35	97,52
Iš viso:			47,18	31,56	48,66	641,66

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	130	31,77	21,66	0,90	329,84
Biri nešlifuotių ryžių košė (tausojantis)	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (tausojantis)	6S	150	2,04	7,79	9,29	103,46
Iš viso:			36,53	34,15	39,14	597,06

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lėšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	135/135	21,11	28,30	57,83	540,30
Iš viso:			21,11	28,30	57,83	540,30

4 pietų 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	27,22	18,21	55,08	489,57
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			28,58	22,21	56,76	537,57

*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	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su sūriu (tausojantis)	66A	80	7,62	6,78	16,51	162,70
Kafyro kokteilis su spanguolėm ir kriaušėm 0,4%		150	4,50	0,60	14,85	84,00
Iš viso:			12,12	7,38	31,36	246,70
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	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24S	220	2,60	5,51	19,05	128,19
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,56	6,15	36,11	214,27

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų 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
Iš viso:			4,52	3,94	28,49	162,99

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	130	22,66	13,46	22,95	302,17
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Šviežių daržovių, smulkintų saulėgražų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	8S	150	4,29	23,45	13,40	267,41
Iš viso:			29,09	37,04	55,49	654,78

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	120	31,33	26,40	1,52	368,96
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,13	19,14	85,20
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu (augalinis)	51S	120	2,04	11,84	8,47	137,35
Iš viso:			35,51	38,37	29,13	591,51

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	6AA	300	5,16	12,69	38,28	259,29
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	35S	160	1,44	15,28	5,86	158,19
Daržovių padažas	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			8,74	38,19	52,86	557,58

*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	angliavandeniai, g	
Biri gikių kr. košė su morkomis, svogūnais (tausojantis, augalinis)	106A	130	7,46	5,08	41,43	234,65
Nesaldinta erškėtrožių arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,46	5,08	41,43	234,65

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	angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16Sr	250	6,81	5,57	24,01	161,72
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,77	6,21	41,07	247,80

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16Sr	150	4,09	3,34	14,40	97,03
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			7,05	3,98	31,46	183,11

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	150	21,68	18,41	26,31	348,68
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	100	5,79	5,24	22,33	166,33
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, nesaldintas jogurto padažas	55S	150	3,32	0,98	4,47	33,81
Iš viso:			30,79	24,63	53,11	548,82

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis)	2A	100/100	30,04	19,59	10,34	330,49
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	100	5,79	5,24	11,17	166,33
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	14S	100	0,90	9,63	9,76	120,77
Iš viso:			36,73	34,46	31,27	617,59

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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	8,72	7,98	140,10
Iš viso:			16,12	26,18	60,21	547,98

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	230	39,49	24,63	38,11	528,08
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			41,13	24,97	56,52	605,48

*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.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių (nešlifuoti) košė (tausojantis)	98A	150	4,92	5,60	29,05	181,11
Trintos uogos, vaisiai su jogurtu	10D	80/20	1,44	0,42	15,73	67,75
Nesaldinta melisų arbata	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,36	6,02	44,78	248,86
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	10Sr	250/10/10	3,66	9,61	17,02	162,77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,62	10,25	34,08	248,85

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Iš viso:			5,15	6,40	27,27	183,74

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	150	33,32	17,66	17,97	361,89
Virti lęšiai (tausojantis)	14Gar	50	6,39	0,29	14,07	78,89
Pekinių kopūstų salotos su pomidorais ir porais, al. aliejaus padažu (tausojantis)	24S	150	2,04	14,64	6,93	160,97
Iš viso:			41,75	32,59	38,97	601,75

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	125/50	31,52	27,76	8,09	402,07
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	75	2,49	3,47	18,83	147,68
Agurkai (šaltuoju metu-marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Iš viso:			35,41	31,53	32,17	572,25

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	300	13,20	8,58	49,89	300,60
Daržovių padažas (augalinis)	15P	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Brokolių salotos su agurkais, riešutais, aliejaus padažu (augalinis)	49S	100	3,65	15,68	5,83	169,67
Iš viso:			17,92	29,37	60,08	540,32

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	220	27,39	26,47	32,71	476,10
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	60	1,13	3,06	22,98	119,65
Iš viso:			28,52	29,53	55,69	595,75

*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	angliavandeniai, g	
Tiršta sorų kruopų košė (tausojantis)	102A	130	5,76	2,61	26,14	153,10
Ekologiškas pienas 2.5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,86	6,36	33,49	237,10
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	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	250	2,54	5,35	19,37	130,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,50	5,99	36,43	217,03

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	12Sr	150	1,52	3,21	11,62	78,57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,48	3,85	28,68	164,65

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	7A	100/75	33,25	19,82	18,04	369,39
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	150	1,62	14,55	15,08	190,91
Iš viso:			35,94	34,44	42,69	602,90

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkepti natūralūs kotletai su sūriu (tausojantis)	23A	150	41,52	30,44	4,53	453,08
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Daržovių salotos (kopūstai, morlos, porai, agurkai) su kmynais, aliejaus padažu (augalinis)	31S	150	1,65	14,57	8,24	160,11
Iš viso:			44,24	45,08	22,34	655,79

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių-daržovių kepinukai (augalinis, tausojantis)	4AA	250	10,43	5,45	62,38	323,93
Daržovių padažas (augalinis)	15P	70	1,50	7,15	6,10	98,07
Pomidorų salotos su svogūnų laiškais, al. aliejaus padažu (augalinis)	33S	150	1,98	14,34	6,69	153,41
Iš viso:			13,91	26,94	75,17	575,41

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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