

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių kruopų košė su morkomis (tausojantis)	117A	130	5,63	4,74	23,83	155,10
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Ekologiškas pienas 2.5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			10,19	7,71	35,71	240,90

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	250	5,93	6,35	22,41	163,32
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			8,89	6,99	39,47	249,40

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	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
Iš viso:			6,52	4,45	30,50	184,07

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paukštiesienos file kepsnis (tausojantis)	34A	150	37,01	15,39	14,27	342,72
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Kopustų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	170	2,47	8,84	8,38	110,53
Iš viso:			41,62	24,37	41,79	538,45

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su avinžirniais (tausojantis)	4A	100/100	35,09	17,02	23,83	382,78
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	35S	200	1,80	19,10	7,32	197,74
Iš viso:			36,89	36,12	31,15	580,52

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	29,88	20,43	38,25	456,45
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	50	0,94	2,55	19,15	99,71
Iš viso:			30,82	22,98	57,40	556,16

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	11AA	300	6,42	30,87	32,49	405,90
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,14	0,14	19,14	85,20
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	35S	100	0,90	9,55	3,66	98,87
Iš viso:			9,46	40,56	55,29	589,97

*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	
Įvairių kruopų (kviečiai, rugiai, žirniai, miežiai) košė (tausojantis)	108A	150	8,82	2,41	28,44	160,91
Trinti banani su jogurtu	11D	80/20	1,58	0,39	19,70	85,00
Nesaldinta melisų arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,40	2,80	48,14	245,91

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6,07	5,50	24,36	155,95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			9,03	6,14	41,42	242,03

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
Iš viso:			6,60	3,94	31,67	179,65

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	150	30,80	17,82	16,40	348,09
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	100	2,72	4,70	28,95	163,76
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar. agurkai, svogūnai, nesaldinto jogurto padažas	20S	150	5,06	0,45	12,81	63,03
Iš viso:			38,58	22,97	58,16	574,88

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų kepsnys (tausojantis)	38A	150	33,80	31,07	8,10	440,21
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su nesaldinto jogurto padažu	27S	150	2,88	0,73	14,13	70,65
Iš viso:			38,72	35,33	43,94	633,68

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	350	6,30	5,92	44,91	233,10
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	150	1,62	14,55	15,08	190,91
Iš viso:			10,06	30,69	68,71	564,11

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	270	37,07	19,20	60,35	545,10
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			38,63	19,59	80,05	630,10

*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 kruopų košė (tausojantis)	96A	150	5,91	2,52	28,92	155,21
Ekologiškas pienas 2.5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,01	6,27	36,27	239,21

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	21S	250	3,46	9,61	17,07	158,92
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			6,42	10,25	34,13	245,00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis)	21S	150	2,08	5,77	10,24	95,35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			5,04	6,41	27,30	181,43

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	150	30,50	20,15	17,63	368,80
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	75	4,34	3,93	16,75	124,75
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Pekino kopūstų, agurkų ir porų salotos su nesaldinto jogurto padažu	54S	100	1,37	9,81	4,02	104,61
Iš viso:			36,71	33,99	40,45	606,66

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su šviežiais troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	150/150	45,33	29,49	15,06	490,62
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	100	2,34	3,82	16,47	108,53
Iš viso:			47,67	33,31	31,53	599,15

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	300	7,14	13,14	55,83	287,85
Daržovių padažas (augalinis)	15P	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	12S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Iš viso:			11,23	32,37	71,10	533,87

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	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	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	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	112A	100	4,31	3,45	18,62	122,72
Bananų desertas su jogurtu	3D	40/10	0,78	0,20	9,85	42,50
Ekologiškas pienas 2.5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,19	7,40	35,82	249,22

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
Raugintų kopūstų sriuba su buvėmis (tausojantis, augalinis)	9S	250	1,88	5,19	12,09	98,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,84	5,83	29,15	185,01

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su buvėmis (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
Iš viso:			4,09	3,75	24,31	145,44

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos troškiny su lęšiais (tausojantis)	7A	120/90	38,20	26,84	9,07	423,13
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	34S	150	1,59	14,37	5,7	150,11
Iš viso:			40,29	41,31	16,82	581,74

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti kiaulienos gabaliukai su pomidorų padažu, svogūnais (tausojantis)	11A	75/20/20	17,84	32,05	9,17	390,99
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	150	5,79	7,10	15,42	143,70
Iš viso:			24,99	41,50	39,07	616,57

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	13AA	110/110	17,07	23,03	46,79	437,78
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	33S	150	1,80	14,37	7,59	156,41
Iš viso:			18,87	37,40	54,38	594,19

*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	
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis, tausojantis)	64A	130	6,33	6,15	35,84	226,53
Natūralus pomidorų padažas		20	0,78	0,10	4,74	22,00
Nesaldinta žiobrelė arbata	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,11	6,25	40,58	248,53

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		250	1,90	0,75	34,85	140,00
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	250	1,63	9,52	9,27	124,07
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			4,59	10,16	26,33	210,15

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pertrinta moliūgų sriuba (tausojantis)	22Sr	150	0,98	5,71	5,56	74,44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2,96	0,64	17,06	86,08
Iš viso:			3,94	6,35	22,62	160,52

1 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kailienos filė (tausojantis)	29A	125/50	42,50	11,10	8,61	298,56
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100	3,32	4,62	25,11	147,68
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	150	3,33	15,06	12,44	184,14
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			49,55	30,88	47,31	635,88

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ždaržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	14AA	150/150	21,18	9,18	68,64	388,59
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	150	2,96	14,99	11,54	177,39
Iš viso:			24,14	24,17	80,18	565,98

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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