

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Vaisiai		150	
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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Špinatų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	11Sr	150/6/6	
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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Žuvies kepsnys (jūros lydeka)(tausojantis)	38A	75	
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,10	14,36	63,90
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar. agurkai, svogūnai, aliejaus padažas(augalinis)	20S	100	2,53	9,48	9,17	122,19
Iš viso:			18,65	15,57	27,58	316,36

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Lašišos medalionų apkepas (tausojantis)	40A	75	
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	75	1,76	2,87	12,35	81,40
Brokolių salotos su džiovintomis spanguolėmis, pomidorais, r. svogūnais, nesaldinto jogurto padažu	50S	75	2,28	0,72	4,79	27,41
Iš viso:			20,82	20,34	22,08	341,34

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	200	
Agurkai (šaltuoju sezono metu-marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Ridikėliai	39S	50	0,55	0,05	1,95	8,50
Iš viso:			9,90	8,14	48,39	307,90

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	11Sr	220	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	75	15,92	9,42	7,13	176,28
Biri sorų košė (tausojantis)	4Gar	50	2,16	2,59	14,05	88,97
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažas (augalinis)	35S	75	0,68	7,16	2,75	74,15
Iš viso:			18,76	19,17	23,93	339,40

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	75/30	25,50	6,66	5,17	179,14
Biri sorų košė (tausojantis)	4Gar	50	2,16	2,59	14,05	88,97
Morkų-obuolių salotos su migdolų riešutais, nesadinto jogurto padažu	12S	75	2,68	4,52	7,18	75,75
Iš viso:			30,34	13,77	26,40	343,86

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	112/38	21,73	16,67	19,23	314,37
Uogų desertas su jogurtu	2D	80/20	1,16	0,47	6,98	29,80
Iš viso:			22,89	17,14	26,21	344,17

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 grikiiais (tausojantis)	5AA	80/80	7,09	17,49	49,45	327,59
Iš viso:			7,09	17,49	49,45	327,59

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Pietūs

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
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	
Paukštienos kukuliai (tausojantis)	35A	75	19,07	4,58	3,05	126,73
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	50	3,07	2,76	16,78	102,33
Morkų salotos su žied. kopūstais, pomidorais, saulėgrąžoms ir aliejaus padažu (augalinis)	13S	75	2,62	10,85	5,81	124,52
Iš viso:			24,76	18,19	25,64	353,58

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas paikštienos filė kepsnys (tausojantis)	34A	75	18,50	7,69	7,13	171,36
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	75	4,60	4,13	25,16	153,49
Morkų, obuolių, porų salotos su nesald. jogurto padažu	14S	75	1,31	0,34	6,85	30,45
Iš viso:			24,41	12,16	39,14	355,30

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	150	3,40	15,48	16,70	206,32
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			5,54	25,70	25,42	346,42

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	120/80	32,21	21,32	41,97	306,11
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	80/20	1,20	0,28	11,66	50,92
Iš viso:			33,41	21,60	53,63	357,03

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisia		200	1,52	0,60	27,88	112,00
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.	Išeiža	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.	Išeiža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta kaiuliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22,35	16,96	7,57	268,27
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	50	1,66	2,31	12,55	73,84
Kopūstų, obuolių morkų, porų salotos su al. aliejaus padažu (augalinis)	4S	50	0,73	2,62	4,02	38,29
Pomidorai (augalinis)	37S	25	0,25	0,05	1,03	4,25
Iš viso:			24,99	21,94	25,17	384,65

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos kepsniukai su įdaru (tausojantis)	13A	82,5	20,34	14,26	1,67	214,53
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	75	1,76	2,87	12,35	81,40
Pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	33S	100	2,04	0,40	4,43	24,10
Iš viso:			24,14	17,53	18,45	320,03

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	83A	130	22,32	13,92	21,54	298,48
Trinti bananai su trintomis braškėmis	14D	32.5/17.5	0,82	0,17	9,21	38,70
Iš viso:			23,14	14,09	30,75	337,18

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiža	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų paplotėliai (tausojantis)	114A	150	10,31	10,44	62,31	376,72
Konservuotų vaisių ir uogų desertas su jogurtu	4D	40/10	0,60	0,14	5,83	25,46
Iš viso:			10,91	10,58	68,14	402,18

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
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.	Išeiņa	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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos maltinukai (tausojantis)	27A	75	14,05	11,12	14,13	209,66
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	50	2,31	2,10	8,93	66,53
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis ir nesaldinto jogurto padažu	12S	75	2,90	3,71	7,71	71,85
Iš viso:			19,26	16,93	30,77	348,04

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Salierų blynai su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	1AA	240	9,55	13,06	57,43	364,18
Iš viso:			9,55	13,06	57,43	364,18

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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