

Pietūs

Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	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.	Išeiņa	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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22,50	11,88	20,66	272,08
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al. aliejaus padažu (augalinis)	2S	75	1,09	3,90	3,70	48,77
Iš viso:			23,59	15,78	24,36	320,85

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	31A	75	18,33	12,50	0,51	190,29
Biri nešlifuočių ryžių košė (tausojantis)	5Gar	50	1,36	2,35	14,48	81,88
Kopūstų, pomidorų ir morkų salotos su aliejaus padažu (tausojantis)	6S	100	1,02	3,89	4,64	51,73
Iš viso:			20,71	18,74	19,63	323,90

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su lęšiais ir brokoliais (augalinis, tausojantis)	13AA	85/85	13,29	17,82	36,41	340,19
Iš viso:			13,29	17,82	36,41	340,19

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške (varškė 9 %) (tausojantis)	74A	100/50	18,15	12,14	36,72	326,38
Jogurtinė grietinė 10%	17P	40	1,36	4,00	1,68	48,00
Iš viso:			19,51	16,14	38,40	374,38

*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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Vaisiai		200	
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Perlinių kruopų sriuba (tausojantis, augalinis)	24S	150	
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Žuvies maltinis (tausojantis)	43A	75	
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Kopūstų, morkų, obuolių, porų, smulkintų saulėgrąžų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	8S	75	2,15	11,72	6,70	133,70
Iš viso:			16,30	19,55	29,50	350,63

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Kepta lašišos filė (tausojantis)	37A	75	
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	50	1,07	0,07	9,57	42,60
Ridikų salotos su obuoliais, pekiniais kopūstais, paprika ir aliejaus padažu (augalinis)	51S	75	0,80	7,40	5,30	85,95
Iš viso:			21,45	23,97	16,13	359,15

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Morkų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	6AA	250	
Daržovių padažas	15P	100	2,14	10,22	8,72	140,10
Iš viso:			6,44	20,80	40,67	356,18

*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.	Išeiņa	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.	Išeiņa	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.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Malti kiaulienos voleliai su morkomis (tausojantis)	24A	100	14,45	12,27	17,54	232,45
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Špinatai, salotos, agurkai, ridikėliai, nesaldintas jogurto padažas	55S	100	2,21	0,65	2,98	22,54
Iš viso:			19,55	15,54	31,69	338,16

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos daržovių troškiny (tausojantis)	2A	75/75	22,53	14,69	7,76	247,87
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	50	2,89	2,62	11,17	83,17
Morkų, obuolių ir porų salotos su nesaldintu jogurtu	14S	50	0,87	0,23	4,57	20,30
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,79	17,64	25,55	359,84

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	12AA	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas (augalinis)	15P	100	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			10,38	16,74	39,17	341,97

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su daržovėmis (augalinis, tausojantis)	83A	150	25,76	16,07	24,85	344,40
Kepti varškėčiai (varškė 9%) (pilno grūdo miltai) (tausojantis)	14D	65/35	1,64	0,34	18,41	77,40
Iš viso:			27,40	16,41	43,26	421,80

*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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	32A	75	16,16	8,83	8,98	180,94
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	75	1,02	7,32	3,47	80,48
Iš viso:			23,57	16,44	26,52	340,31

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta paukštiena (šlaunelės) (tausojantis)	29A	75/30	18,91	16,66	4,85	241,24
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	75	2,49	3,47	18,83	110,76
Agurkai (šaltuoju metu-marinuoti agurkai)	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			22,30	20,33	26,88	366,00

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, žirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	250	11,00	7,15	41,58	250,50
Daržovių padažas (augalinis)	15P	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			12,07	12,26	45,94	320,55

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	88A	150	18,68	18,05	22,31	324,61
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	20	0,38	1,02	7,66	39,88
Iš viso:			19,06	19,07	29,97	364,49

*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.	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
Višo 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
Višo 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	75/56.25	24,94	14,86	13,53	277,04
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	27S	100	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			26,02	24,56	23,58	404,31

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	75	20,76	15,22	2,26	226,54
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,10	14,36	63,90
Daržovių salotos (kopūstai, morlos, porai, agurkai) su krynais, aliejaus padažu (augalinis)	31S	75	0,83	7,28	4,12	80,06
Iš viso:			23,20	22,60	20,74	370,50

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	200	7,64	4,40	49,90	259,15
Daržovių padažas (augalinis)	15P	40	0,85	4,09	3,49	56,04
Pomidorų salotos su svogūnų laiškais, al.aliejaus padažu (augalinis)	33S	100	1,32	9,56	4,46	102,27
Iš viso:			9,81	18,05	57,85	417,46

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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