

Pietūs

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Vaisiai		200	
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Avinžirnių, perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	16S	150	
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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Maltas paukštienos file kepsnys (tausojantis)	34A	100	
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,11	14,36	63,90
Kopustų salotos su agurkais, pomidorais, porais, al.aliejaus padažu (augalinis)	2S	100	1,45	5,20	4,93	65,02
Iš viso:			27,73	15,57	28,80	357,40

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Kalakutienos troškiny su avinžimiais (tausojantis)	4A	75/75	
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	35S	75	0,68	7,16	2,75	74,15
Iš viso:			27,00	19,92	20,62	361,23

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	30	0,57	1,53	11,49	59,82
Iš viso:			23,15	17,08	36,19	391,13

4 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			Daržovių troškiny su žiediniais kopūstais (tausojantis, augalinis)	11AA	200	
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	75	1,61	0,10	14,36	63,90
Agurkų ir pomidorų salotos su porais, nesaldinto jogurto padažu	35S	100	1,74	0,37	3,03	18,70
Iš viso:			7,64	21,06	39,06	353,19

*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	1,52	0,60	27,88	112,00
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.	Išeiiga	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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltas žuvis kepsnys (tausojantis)	42A	75	15,40	8,91	8,19	174,05
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82
Burokėlių salotos, ž. žirnėliai, mar. agurkai, svogūnai, nesaldinto jogurto padažas	20S	100	3,37	0,30	8,54	42,02
Iš viso:			20,81	12,74	38,44	338,89

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lašišos medalionų kepsnys (tausojantis)	38A	75	16,89	15,53	4,05	220,10
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	75	2,04	3,53	21,71	122,82
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su nesaldinto jogurto padažu	27S	75	1,44	0,39	7,07	35,33
Iš viso:			20,37	19,45	32,83	378,25

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų-cukinių apkepas (augalinis, tausojantis)	9AA	150/100	4,50	4,23	32,08	166,50
Daržovių padažas (augalinis)	15P	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Agurkų, obuolių, kukurūzų salotos su aliejaus padažu	27S	100	1,08	9,70	10,05	127,27
Iš viso:			6,65	19,04	46,49	363,82

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,60	10,12	33,53	302,83
Bananų desertas su jogurtu	3D	80/20	1,56	0,39	19,70	85,00
Iš viso:			22,16	10,51	53,23	387,83

*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	
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.	Išeiğa	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos-kiaulienos maltinis (tausojantis)	16A	75	15,24	10,07	8,81	184,30
Virti pilno grūdo makaronai (augalinis)	8Gar	75	4,34	3,93	16,75	124,75
Pekino kopūstų, agurkų ir porų salotos su nesaldinto jogurto padažu	54S	100	2,33	0,61	2,79	22,44
Iš viso:			21,91	14,61	28,35	331,49

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos troškiny su šviežiais troškintais kopūstais (tausojantis)	6A	85/85	25,69	16,71	8,53	278,02
Bulvių košė su pienu (tausojantis)	3Gar	75	1,76	2,87	12,35	81,40
Iš viso:			27,45	19,58	20,88	359,42

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų kepsneliai (augalinis, tausojantis)	7AA	200	4,76	8,76	37,21	191,90
Daržovių padažas (augalinis)	15P	20	0,43	2,04	1,75	28,02
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, aliejaus padažu (augalinis)	12S	100	3,02	14,12	10,91	175,97
Iš viso:			8,21	24,92	49,87	395,89

4 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	100/100	9,31	11,63	34,81	271,92
Daržovių padažas (augalinis)	15P	50	1,07	5,11	4,36	70,05
Iš viso:			10,38	16,74	39,17	341,97

*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	
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	75/65	23,87	16,78	5,67	264,46
Pomidorai	37S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Agurkų salotos su porais ir aliejaus padažu (augalinis)	34S	120	1,27	11,5	4,56	120,08
Iš viso:			25,64	28,38	12,28	393,04

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	50/15/15	11,98	21,49	6,70	264,24
Biri nešlifuoti ryžių košė (tausojantis)	5Gar	60	1,63	2,82	17,37	98,26
Morkų, obuolių salotos su moliūgų sėklomis, nesaldinto jogurto padažu	12S	75	2,90	3,71	7,71	71,85
Iš viso:			16,51	28,02	31,78	434,35

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	75/75	11,64	15,70	31,90	298,48
Pomidorų salotos su porais, aliejaus padažu (augalinis)	33S	100	1,20	9,58	5,06	298,48
Iš viso:			12,84	25,28	36,96	104,27

*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)	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	
Agurkų sriuba su ryžiais (augalinis, 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 kaulienos filė (tausojantis)	29A	75/30	25,50	6,66	5,17	179,14
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	75	2,49	3,47	18,83	110,76
Brokolių salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu	43S	100	2,22	10,04	8,29	122,76
Agurkai	36S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			30,61	20,27	33,44	418,16

2 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių daržovių troškiny (augalinis, tausojantis)	14AA	100/100	14,13	6,11	42,95	259,07
Žiedinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	43S	100	1,97	9,99	7,69	118,26
Iš viso:			16,10	16,10	50,64	377,33

3 pietų patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Cukinių, moliūgų, morkų, avinžirnių troškiny (augalinis, tausojantis)	2AA	300	12,66	11,85	64,86	428,10
Daržovių padažas (augalinis)	15S	100	2,14	10,22	8,72	140,10
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
Iš viso:			15,70	22,27	76,78	582,20

*galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus

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