

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas varškės (9%) apkepas (tausojantis)	82A	120	14,46	14,93	19,64	270,69
Natūralus jogurtas (3,5%)		30	1,14	1,05	1,20	18,81
Vaisinė arbata	1G	150			7,49	29,63
Apelsinas		100	1,00		11,00	49,00
Iš viso:			16,60	15,98	39,33	368,13

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorų padažu (tausojantis) (augalinis)	38Sr	150	0,94	1,91	8,49	65,32
Orkaitėje kepta lašišos filė su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Ž001	50	10,96	10,29	0,35	137,80
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
Virtų burokėlių salotos su svogūnais, rapsų aliejumi, ž. žirneliai	18S	60/20	2,12	5,92	6,88	87,13
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			21,05	23,36	47,47	497,56

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti skryliai (kvietiniai spelta miltai) (tausojantis)	67A	150	9,63	4,64	48,10	267,78
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	3P	10/10	0,32	11,60	0,40	106,80
Čiobrelių arbata be cukraus	1G	150				
Iš viso:			9,95	16,24	48,50	374,58
Iš viso (dienos davinio):			47,60	55,58	135,30	1240,27

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė su džiovintais vaisiais (tausojantis) (augalinis)	50A	200	6,25	6,89	37,15	223,85
Pienas (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Obuolys		130	0,34	0,22	17,95	67,60
Iš viso:			11,69	10,86	62,45	375,45

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,19	2,19	12,48	82,41
Mėsos (kiaulienos kumpinė) -daržovių (morkos, svogūnai, bulvės) troškiny (tausojantis)	A2	75/75	22,44	14,60	12,26	267,47
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	60/24	0,43	5,90	4,14	67,37
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200	0,90	0,15	17,30	68,75
Iš viso:			28,07	23,08	52,58	518,28

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	120	20,11	16,69	24,06	325,57
Grietinė (30%)		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Juodoji arbata be cukraus		150				
Iš viso:			20,59	22,69	24,68	384,17
Iš viso (dienos davinio):			60,35	56,63	139,71	1277,90

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinis virtas (tausojantis)	15A	60	7,30	5,80	0,30	81,00
Sviestas (82%)		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Duona ruginė	1Š	30	2,22	0,39	15,39	65,10
Kakava su pienu (2,5%)	5G	200	3,63	2,76	16,68	103,76
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			14,39	13,38	55,51	384,06

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Orkaitėje keptas vištienos (vištienos filė) maltinukas (tausojantis)	P017	80	18,15	3,97	4,60	126,68
Biri grikių kruopų košė (tausojantis)	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pekino kopūstų-porų salotos, pomidoras	13S	50/30	1,77	4,29	7,03	64,87
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,32	8,53	43,04
Vanduo su avietėmis	8G	200	0,15	0,15	1,95	9,15
Iš viso:			28,90	15,72	64,06	500,11

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas bulvių plokštainis (tausojantis)	48A	200	6,98	12,11	48,64	327,04
Jogurtaas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Arbatžolių arbata su citrina		150	0,04	0,02	4,23	17,24
Iš viso:			8,43	12,88	54,28	366,18
Iš viso (dienos davinio):			51,72	41,98	173,85	1250,35

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	M008	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Erškėtrožių arbata be cukraus	1G	150				
Kriaušė		100	0,00	0,00	13,00	58,00
Iš viso:			13,81	9,77	55,44	370,96

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Orkaitėje keptas kiaulienos šašlykas su pomidorų padažu (tausojantis)	37A	60/20	19,16	7,68	6,54	168,98
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, agurkas	58S	50/30	0,54	7,37	5,18	84,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			26,76	18,55	69,97	539,62

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai (kvietiniai spelta miltai)	70A	120	8,84	11,36	43,64	307,86
Natūralus jogurtas (3,5%) pagardintas avietėmis		15/15	0,75	0,62	2,52	18,62
Kakava su pienu (2,5%)	5G	100	1,82	1,38	8,34	51,88
Iš viso:			11,41	13,36	54,50	378,36
Iš viso (dienos davinio):			51,98	41,68	179,91	1288,94

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptas omletas (tausojantis)	90A	120	11,60	18,07	6,59	235,15
Žali žirneliai	34S	50	2,94	0,12	9,48	38,40
Duona ruginė juoda	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			16,28	18,62	40,14	368,95

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr12	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Orkaitėje kepta kiaulienos nugarinė (tausojantis)	8A	65	14,27	15,34	4,47	214,29
Virtos bulvės (tausojantis)	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pekino kopūstų-porų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	25S	40/40	0,93	7,29	3,42	80,36
Vanduo su džiovintais vaisiais	7G	200	0,51	0,11	13,37	52,50
Iš viso:			19,99	25,14	57,24	528,70

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių kruopų košė su morkomis, svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101A	150	8,48	5,81	47,37	268,10
Pienas (2,5%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,28	10,81	57,17	380,10
Iš viso (dienos davinio):			51,55	54,57	154,55	1277,75

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8 val 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su dešrelėmis aukš. rūšis (tausojantis)	62A	50/50	4,67	23,39	6,02	249,77
Arbata juoda	1G	200			7,49	29,63
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			5,87	23,69	36,61	376,40

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr015	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Orkaitėje keptas jautienos (jautienos kumpinė) - kiaulienos (kiaulienos kumpinė) kotletas (tausojantis)	23A	60	12,32	11,95	3,62	169,56
Biri perlinių kruopų košė (tausojantis)	6Gar	100	3,24	4,60	24,82	145,92
Virtų burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi, agurkas	18S	60/20	1,08	5,80	6,04	78,93
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su citrina	6G	200	0,05	0,03	0,64	2,17
Iš viso:			20,99	24,49	59,27	529,48

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška penkių rūšių kruopų košė su saulėgražomis (tausojantis)	Kr019	200/3	14,71	6,30	50,77	318,58
Arbata su pienu (2,5%)	G005	150	2,55	1,88	3,68	41,78
Iš viso:			17,26	8,18	54,45	360,36
Iš viso (dienos davinio):			44,12	56,36	150,33	1266,24

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	93A	200	6,35	2,35	30,26	214,40
Sviestas (82%)		7,5	0,05	6,20	0,06	55,80
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Iš viso:			7,60	8,85	53,42	367,20

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,42	2,29	11,03	70,37
Kepta žuvis (ilgauod. menkių filė)	41A	60	11,87	6,02	2,24	110,18
Virti pilno grūdo makaronai (tausojantis)	8Gar	100	4,76	4,73	18,31	140,58
Šviežių kopūstų-morkų salotos su rapsų aliejumi, pomidoras	58S	50/30	0,54	7,37	5,18	84,21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	30	2,22	0,48	12,80	64,56
Vanduo su vyšniomis	2G	200	0,15	0,07	1,67	7,93
Iš viso:			20,96	20,96	51,23	477,83

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varškės (9%) įdaru	M010	87/43	12,42	10,84	28,26	260,30
Grietinė (30%)	14P	30	0,72	9,00	0,93	87,90
Čiobrelių arbata	1G	200	0,00	0,00	9,98	39,50
Iš viso:			13,14	19,84	39,17	387,70
Iš viso (dienos davinio):			41,70	49,65	143,82	1232,73

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis)	101 A	160	5,10	4,94	39,05	207,22
Pienas (2,5%)		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Obuolys		100	0,26	0,17	13,81	52,00
Iš viso:			12,16	10,11	62,66	371,22

Pietūs 12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr03	150	1,03	1,59	8,24	51,40
Orkaitėje kepta vištienos filė (tausojantis)	33A	60	14,71	8,68	4,31	153,31
Biri ryžių kruopų košė (tausojantis)	5Gar	100	2,53	0,68	27,42	120,31
Daržovių mišinys "Pavasaris" (žied. kopūstai, žali žirneliai, morkos, špar. pupelės, briuse lio kopūstai) (tausojantis)	10S	80	2,41	2,99	7,30	54,83
Duona ruginė	1Š	20	1,48	0,26	10,26	43,40
Vanduo su džiovintais vaisiais	18G	200	0,90	0,15	17,30	68,75
Iš viso:			23,06	14,35	74,83	492,00

Vakarienė 15 val. 30 min.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) (tausojantis)	84A	130	21,79	18,08	26,07	352,70
Jogurtas natūralus (2,5%)		30	1,41	0,75	1,41	21,90
Mėtų arbata be cukraus	1G	200				
Iš viso:			9,63	12,31	27,48	374,60
Iš viso (dienos davinio):			44,85	36,77	164,97	1237,82

Sudarė
vedėja

[Signature]
Gitana Norvaišienė