

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

1 – 3 metų amžiaus vaikams

1 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00



Direktorė
Sigita Užkuraitienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kr.košė (tausojantis)	96A	150	7,40	3,09	30,09	175,54
Bananai smulkinti		50	0,60	0,15	11,55	48,50
Sviestas		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Iš viso:			8,04	7,37	41,68	261,24

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Kepti vaisiai	15-8/161	120	1,25	3,52	24,20	124,70
---------------	----------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00-13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	1-3/34	120	3,48	1,44	14,99	78,67
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Jautienos troškiny su moliūgu (tausojantis)	12-5/100	100	17,40	9,94	5,10	174,65
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Šviežių daržovių ir vaisių rinkinys	S.30	70	0,75	0,23	6,71	26,32
Agurkai švieži*		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			25,77	17,34	70,84	513,02

Vakarienė 15.00-16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	82A	100	13,59	6,67	26,73	221,17
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,30	1,00	0,40	12,00
Iš viso:			13,89	7,67	27,13	233,17
Iš viso (dienos davinio):			47,70	32,38	139,65	1007,43

*pagal sezoną

1 savaitė

Antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00



2
Direktorė
Užkuraitienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių dribsnių košė (tausojantis)	111A	150	6,00	5,40	27,35	176,16
Uogos*		30	0,36	0,18	3,84	11,40
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			9,76	8,08	36,09	243,56

Priešpiečiai 10.30-11.00

Obuolių salotos	47S	100	3,91	7,86	16,94	145,83
-----------------	-----	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00-13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	120	3,50	3,58	0,49	84,58
Vištiena gabaliukais troškinta (tausojantis)	1A	80	17,03	6,19	3,60	136,44
Virti rudieji ryžiai	3gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6A	60	0,72	3,14	2,24	40,11
Morkos šiaudeliais		30	0,30	0,06	2,61	9,30
Agurkai švieži*		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			27,06	23,25	40,63	499,00

Vakarienė 15.00-16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su feta sūriu (tausojantis)	A.36	150	8,43	12,54	28,85	262,16
Kefyras		150	4,50	4,50	7,50	81,00
Iš viso:			12,93	17,04	36,35	343,16
Iš viso (dienos davinio):			49,75	48,37	113,07	1085,72



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su sėlenėlėmis (tausojantis)	3-3/47	150	6,17	3,86	26,87	170,04
Trintos uogos*	P.4	40	0,40	0,00	6,00	26,30
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			9,97	6,36	37,77	252,34

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Vaisių salotos (augalinis)	15-1/7	100	2,02	4,68	18,38	122,40
Iš viso:			2,02	4,68	18,38	122,40

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis ir kiaušiniu (tausojantis)	8Sr	120/10	4,78	3,89	9,05	77,98
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Perlinių kruopų troškiny su kiauliena (tausojantis)	3A	100	15,80	13,00	14,52	233,30
Pomidorai vynuoginiai		100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			23,62	17,22	43,47	403,98

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virtų bulvių kukulis su varške	54A	100	6,01	3,05	23,99	144,68
Sviesto-grietinės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,66	155,74
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			6,54	19,92	32,31	330,80

Iš viso (dienos davinio):			42,15	48,18	131,93	1109,52
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*pagal sezoną

Vyresnysis specialistas
Juzefa Venclovienė



1 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kvietinių kruopų košė su obuoliais (tausojantis)	107A	150	6,16	4,19	29,45	171,36
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Tepamas sūrelis „Mildutė“		10	1,14	2,24	0,50	26,70
Kmyną arbata nesaldinta	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			9,25	7,09	42,05	257,85

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Grūdėta varškė 7%		30	3,60	2,10	0,81	63,60
Iš viso:			4,00	2,40	14,21	115,60

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Lęšių sriuba (augalinis)	Sr.5	120	8,39	3,46	16,30	116,06
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta menkės filė (tausojantis)	9-7/144	60	13,20	0,67	0,09	62,77
Alyvuogių aliejus**		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Virtų burokėlių salotos su agurkais * su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Pomidorai		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			25,85	17,56	40,02	403,81

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Cukinių blynėliai	A.6	100	4,91	11,76	19,30	198,58
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Kefyras 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	60,00
Iš viso:			8,51	14,29	24,88	262,18

Iš viso (dienos davinio):			47,61	41,34	121,16	1039,44
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* pagal sezoną

**gali būti kitas gardus aliejus

Muzela Venckuvienė

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.00-9.00



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Peerlinių kruopų-bulvių košė (tausojantis)	120A	150	4,34	2,27	21,91	118,20
Sviestas		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Kmynų arbata	4G	150	0,05	0,33	10,50	44,62
Iš viso:			4,46	10,86	32,49	237,22

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Vaisiai		150	1,64	0,52	25,16	110,80
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12.00-13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)	1-3/33	120	1,15	2,67	11,55	74,70
Viso grūdo ruginė duona	1Š	20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta paukštiesienos file (tausojantis)	22A	60	14,70	5,62	4,11	132,63
Pupelių ir daržovių troškinys (augalinis, tausojantis)	5-5/107	60	3,41	2,17	14,95	93,05
Agurkų ir krapų salotos*	S.5	100	3,15	2,43	4,16	49,41
Salotos lapinės		20	0,20		0,60	3,00
Iš viso:			25,61	13,63	71,13	513,39

Vakarienė 15.00-16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	7-8/170	120	14,46	13,15	26,04	273,46
Jogurtas 2,5%		20	0,56	0,50	18,20	14,20
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			18,42	16,15	49,14	343,66
Iš viso (dienos davinio):			48,49	40,64	152,76	1094,27

2 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00



6
Direktorė
Sigita Užkuraitienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/31	150	3,80	5,54	25,14	158,02
Uogos		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu	5G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso:			7,48	8,55	47,55	285,74

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Melionas		170	1,70	0,00	13,6	59,5
Zaliasis kokteilis (augalinis), (bananai, kivi, obuoliai, špinatai)		150	0,91	0,41	15,16	67,98

Pietūs 12.00-13.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (tausojantis)	Sr.40	120	1,02	3,07	8,06	60,96
Viso grūdo ruginė duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kalakutienos file kotletukai (tausojantis)	10-7/140	70	15,82	2,50	1,84	91,39
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	40	1,30	0,24	9,93	44,22
Pekino kopūstų, agurkų ir obuolių salotos su aliejumi	2-1/7	90	0,83	4,61	4,62	60,67
Iš viso:			21,25	18,02	50,22	436,83

Vakarienė 15.00-16.00

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/45	150	6,27	7,92	40,15	245,72
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso:			10,47	11,22	68,25	396,72
Iš viso (dienos davinio):			39,20	37,79	166,02	1119,29



Sigita Užkuraitienė
Direktorė

2savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	117A	150	6,38	4,65	24,53	178,47
Uogos šviežios		50	0,35	0,15	7,25	28,50
Arbata nesaldinta		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,73	4,80	31,78	206,97

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos (augalinis)	15-1/7	100	2,02	4,68	18,38	122,40
Iš viso:			2,02	4,68	18,38	122,40

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	25Sr	120	2,76	3,62	8,38	75,58
Kiaulienos kėpsnys (tausojantis)	14A	70	9,16	10,97	10,61	174,14
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Virtų burokėlių salotos su agurkais ir aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Agurkai*		40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			14,06	21,64	31,65	367,58

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltai (tausojantis)	66A	150	8,14	4,13	50,06	269,24
Sviesto grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Iš viso:			8,47	15,37	50,52	373,16
Iš viso (dienos davinio):			31,28	46,49	132,33	1070,11

*pagal sezoną



2savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ivairių kruopų košė (tausojantis)	103A	150	8,70	2,36	28,01	158,25
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos*		30	0,42	0,30	3,63	12,60
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,26	10,54	39,03	292,05

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananas smulkintas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Morkos šiaudeliais		50	0,50	0,10	4,35	15,50
Iš viso:			1,70	0,40	27,45	112,50

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis(augalinis)	15Sr	120	2,83	2,60	11,42	73,15
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištenos kotelas su kukurūzais (tausojantis)	A.2	65/10	20,97	7,25	7,49	178,30
Virtos bulvės	1Gar	40	0,82	0,04	7,54	33,38
Virtų burokėlių salotos su agurkais (augalinis)	17S	40	0,55	4,08	2,91	48,06
Paprika		20	0,26	0,10	1,32	5,80
Salotų lapai		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Iš viso:			27,09	14,29	42,18	392,99

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	100	4,59	8,71	29,34	85,95
Jogurtas natūralus		30	1,32	1,17	1,41	21,60
Uogos*		30	0,21	0,09	4,35	17,10
Arbata kmynų nesaldinta	4G	150	0,44	0,33	1,13	7,49
Iš viso:			6,56	10,00	36,23	132,14
Iš viso (dienos davinio):			62,00	35,23	144,89	929,68

* pagal sezoną



Direktorė
Sigita Užkuraitienė

2savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Viso grūdo makaronai su alyvų aliejumi(tausojantis)	6-3/61	150	6,06	2,27	34,03
Kietasis sūris 40% *		20	6,60	5,20	0,00
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,66	7,47	34,03

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			I
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su uogomis	15-1/8	160	20,67	11,62	13,70	
Iš viso:			20,67	11,62	13,70	

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/41	120	1,52	3,67	9,10
Pomidorų padažas		5	0,06	0,01	0,23
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60
Kepta žuvis (lašiša)(tausojantis)	9-7/145	60	13,53	9,24	0,34
Keptos bulvytės	Gar.15	40	1,84	0,01	13,22
Pekino kopūstų ir švž. agurkų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13
Iš viso:			18,31	13,27	40,62

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g		
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-5/104	150	4,90	0,83	27,99
Uogos*		50	0,00	0,00	5,50
Jogurtas geriamas		100	3,00	1,50	12,20
Iš viso:			7,90	2,33	45,69
Iš viso (dienos raciono):			59,54	34,69	134,04

* – pagal sezoną



2savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)	4-7/159	65/45	6,60	11,02	4,59	141,35
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Agurkai švieži*		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kakava su pienu saldinta		150	3,18	2,51	16,66	96,62
Iš viso:			10,31	13,65	22,85	245,87

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
Iš viso:			1,34	0,49	28,31	113,10

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba(augalinis)	Sr.15	120	2,00	3,40	6,82	64,61
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Vištienos vėrinukai	34A	60	18,78	8,61	7,69	178,67
Pomidorų padažas		10	0,14	0,00	0,46	2,40
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Cukinių, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	60	0,63	1,31	4,01	26,63
Pomidorai švieži		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			24,25	16,05	40,88	392,74

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai i, g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	79A	120	14,53	6,82	33,68	244,72
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,78	2,00	0,86	24,40
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			18,71	11,32	39,44	325,12
Iš viso (dienos davinio):			54,61	41,51	131,48	1076,83

* – pagal sezoną



3savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		45	5,48	4,35	0,23	60,75
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	20/5/2 0	1,52	3,14	11,16	78,01
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Traški duonos lazdelė		15	1,73	0,92	11,82	62,40
Iš viso:			8,73	8,41	23,21	201,16

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Grūdėta varškė		30	3,60	2,10	0,81	63,60
Iš viso:			4,74	2,55	21,72	147,60

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/40	120	1,66	3,83	13,70	95,83
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	10,50	50,68
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	60	14,71	2,92	3,57	124,15
Alyvuogių aliejus		5	0,01	4,98	0,01	44,15
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Virtų burokėlių salotos su ž. žirneliais ir agurkais	2-3/61	40	0,80	2,85	3,54	42,75
Pomidorai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
Iš viso:			20,34	16,85	44,84	430,43

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su cukinija	A.35	150	3,95	9,72	25,30	200,78
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Iš viso:			4,71	11,72	26,16	225,18
Iš viso (dienos davinio):			38,52	39,53	115,93	1004,34

* – pagal sezoną



Signature
Direktoriė
Sigitą Užkuraitienė

3savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val. *

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	147A	150	3,75	5,40	24,53	178,47
Uogos*		30	0,00	0,00	3,30	13,20
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			3,79	9,53	27,87	228,87

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliasis kokteilis (augalinis)	15-1/5	150	0,91	0,41	15,16	67,96
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
Iš viso:			1,11	0,45	22,56	97,06

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	27Sr	120	3,47	4,95	11,01	104,50
Koldūnai su mėsos įdaru (tausojantis)	A.33	110	12,79	18,50	24,33	315,65
Grietinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,10	53,00
Iš viso:			17,42	25,85	49,30	497,55

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169	120	16,35	10,48	24,61	259,30
Jogurtas 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,31
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,19	11,23	51,91	280,61
Iš viso (dienos davinio):			39,51	47,06	151,64	1104,09

* – pagal sezoną



3savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3/53	150	3,41	2,27	33,48	170,73
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos*		30	0,30	0,30	3,60	18,90
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			3,78	11,70	44,78	257,21

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Melionas smulkintas		170	1,70	0,00	13,60	59,50
Pinijos kedrinės**		7	0,96	4,79	0,92	47,11
Apelsinai smulkinti		50	0,40	0,01	5,50	21,50
Iš viso:			3,06	4,80	20,02	128,11

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	1-3/29	120	3,39	4,51	8,24	83,63
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	10,50	50,68
Kalakutienos filė kotletukai (tausojantis)	10-7/140	70	15,84	2,86	1,96	95,26
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais (tausojantis)	4-5/100	35/15	1,80	1,08	7,73	46,49
Raudonųjų burokėlių ir kalirapių salotos su aliežumi	S.28	50	0,71	2,10	5,13	38,43
Pomidorai vynuoginiai		50	0,50	0,00	2,00	9,00
Iš viso:			23,78	10,83	35,56	323,49

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai , g	
Bulvių kukuliai su spelta miltai (augalinis)(tausojantis)	4-3/63	120	2,68	0,23	37,06	152,00
Sviesto-grietinės padažas	P.14	20	0,66	22,48	0,87	207,65
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			10,14	27,71	47,73	479,65
Iš viso (dienos davinio):			40,76	55,04	148,09	1188,46

* –pagal sezoną



3savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	150	4,77	4,44	26,03
Bananai		50	0,60	0,15	11,55
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,37	4,59	37,58

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g*		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Obuolių salotos	47S	80	3,13	6,29	13,55
Iš viso:			3,13	6,29	13,55

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41	120	1,38	3,71	9,07
Pomidorų padažas		5	0,06	0,01	0,23
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	10,50
Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/144	50	11,77	1,14	0,06
Alyvuogių aliejus		5	0,01	4,98	0,01
Virtos bulvės	1Gar	40	0,82	0,04	7,54
Pekino kopūstų, porų, pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,20	5,24	3,74
Iš viso:			16,78	15,40	31,15

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g		
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g
Makaronai su feta sūriu (tausojantis)	A.36	120	6,74	10,03	23,08
Agurkai marinuoti*		20	0,06	0,04	0,46
Ekologiškas avižų gėrimas		100	0,50	1,30	8,40
Iš viso:			7,30	11,37	31,94
Iš viso (dienos davinio):			32,58	37,65	114,22

*gali būti rauginti



3savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	70/10	3,92	6,76	24,66	174,58
Jogurtas natūralus 3,5%		10	0,44	0,39	0,47	7,20
Uogos*		30	0,00	0,00	3,30	13,20
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,36	7,15	28,43	194,98

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos (augalinis)	15-1/7	130	2,63	6,08	23,89	159,12
Iš viso:			2,63	6,08	23,89	159,12

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/20	120	2,62	0,71	19,45	90,74
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,30	1,00	0,40	11,90
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	10,50	50,68
Troškinta smulkinta jautiena (tausojantis)	7A	100	20,23	17,21	5,35	253,77
Daržovių šiupinys su ž. žirneliais	4-5/100	50	1,78	1,06	7,63	46,06
Švž. kopūstų ir morkų salotos *	2-1/19	50	0,82	3,37	2,67	42,12
Iš viso:			27,29	23,63	46,00	495,27

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/45	150	6,27	7,92	40,16	245,72
Kepti obuoliai	15-8/160	50	0,20	0,20	6,50	26,50
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso:			9,47	11,12	51,66	326,22
Iš viso (dienos davinio):			43,75	47,98	149,98	1175,59

* - pagal sezoną



4savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30	150	3,50	2,70	26,57	150,73
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Iš viso:			9,90	7,90	36,17	262,73

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Vaisiai		120	1,82	0,72	33,45	126,00
Iš viso:			1,82	0,72	33,45	126,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Ziedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21	120	1,35	3,94	7,46	66,13
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (tausojantis)	5A	50/50	15,00	12,79	5,20	190,55
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Daržovių salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/3	80	0,85	2,20	3,28	30,58
Iš viso:			19,59	19,20	35,96	378,78

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepti varškėčiai (viso grūdo miltai) (tausojantis)	83A	100	15,52	9,13	25,52	244,94
Jogurtas 2,5%		30	0,81	0,75	3,92	26,10
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,33	9,88	29,44	271,04
Iš viso (dienos davinio):			47,64	37,70	135,02	1038,55

*pagal sezoną



Sigita Užkuraitienė
Direktorė
Sigita Užkuraitienė

4savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	100	6,17	9,55	28,89	221,24
Jogurtas natūralus 3,5%		10	0,44	0,39	0,47	7,20
Uogos*		30	0,00	0,00	3,30	13,20*
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,61	9,94	32,66	297,64

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepti obuoliai su varškės kremu(tausojantis)	15-8/160	100	5,56	4,37	16,33	126,78
Iš viso:			5,56	4,37	16,33	126,78

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojančias)	1-3/24	120	3,58	1,36	12,34	73,64
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos filė kukuliai (tausojančias)	36A	75	16,68	11,21	10,18	206,40
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	40	1,97	0,08	12,14	59,04
Pomidorai vynuoginiai		40	0,40	0,08	1,64	6,80
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	50	0,49	0,11	2,62	10,21
Iš viso:			24,48	13,06	49,52	405,89

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Keptos sluoksniuotos bulvės(tausojantis)	Gar.12	150	4,82	8,79	23,78	195,26
Kefyras 2,5%		150	4,50	4,50	7,50	81,00
Agurkai marinuoti*		50	0,15	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			9,47	13,39	32,43	281,76
Iš viso (dienos davinio):			46,12	40,76	130,94	1112,07

*pagal sezoną



4savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Ryžių kruopų koš su razinomisė (tausojantis)	99A	150	4,53	5,76	34,60	200,49
Uogos*		30	0,42	0,30	3,63	12,60
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			11,75	11,06	48,03	325,09

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (augalinis)	15-1/4	200	2,10	1,14	21,28	95,88
Morkos šiaudeliais		50	0,30	0,15	3,95	21,00
Iš viso:			2,40	1,29	25,23	116,88

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis(augalinis)	1-3/34	100/20	3,47	1,44	14,98	78,67
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kiaulienos ir morkų troškiny (tausojantis)	11-5/102	150	24,38	9,98	6,81	206,70
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,45	2,60	3,38	36,77
Iš viso:			30,69	14,29	45,19	413,66

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Virtų bulvių kukuliai su varške (tausojantis)	54A	150	9,02	4,58	35,99	217,02
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			9,81	6,58	44,51	271,80
Iš viso (dienos davinio):			54,65*	33,22	162,96	1127,43

*pagal sezoną



[Signature]
Direktoriė
Sveikla Užkuraitienė

4savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu(tausojantis)	3-3/32	150	5,00	3,33	27,74	160,90
Trintos mėlynės su cukrumi*		30	0,18	0,09	5,73	22,73
Pienas ekologiškas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			10,28	7,17	40,82	267,63

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		180	1,26	0,72	31,68	124,20
Iš viso:			1,26	0,72	31,68	124,20

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta paprikų, morkų ir obuolių sriuba(augalinis)	1-3/37	120	1,02	5,20	6,36	66,50
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141	70	11,14	5,79	3,45	112,07
Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė (tausojantis)	4-3/61	25/17/8	1,09	0,68	5,11	29,85
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Špinatų lapai		10	0,30	0,00	0,30	2,60
Morkos šiaudeliais		30	0,30	0,06	2,61	9,30
Virtų burokėlių salotos su ž.žirneliais ir agurkais*	2-3/61	60	1,19	4,28	5,31	64,13
Iš viso:			15,21	18,94	28,43	404,18

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais** (tausojantis)	16-8/165	100	5,20	7,82	20,40	161,41
Jogurtas 2.5% (su priedais)		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	12,00	96,17
Iš viso:			9,22	11,08	59,70	278,88
Iš viso (dienos davinio):			30,79	37,91	160,63	1074,89

*pagal sezoną



4savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinėle (tausojantis)	3-3/44	150	7,62	8,38	33,10	240,98
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,62	8,38	33,10	240,98

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vaisių salotos	15-1/7	100	2,02	4,68	18,38	122,40
Iš viso:			2,02	4,68	18,38	122,40

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta saldžių bulvių sriuba su morkomis (augalinis)	Sr.7	120	1,39	9,29	14,82	141,78
Viso grūdo duona		20	1,54	0,28	10,50	50,86
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojantis)	10-3/60	70	13,48	2,10	6,17	91,34
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,28
Troškintos daržovės (tausojantis)(augalinis)	4-5/101	40	0,79	1,70	3,46	28,29
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			19,33	20,74	49,42	437,86

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	86A	75/75	17,96	10,03	31,80	284,68
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Arbata nesaldinta		150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,41	11,53	32,40	302,53
Iš viso (dienos davinio):			47,38	45,33	133,30	1103,77

*pagal sezoną