

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų amžiaus vaikams

1 savaitė
pirmadienis



Užkuraičiūtė
Direktorė

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	6,35	5,65	34,70	211,65
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Iš viso:			7,59	10,08	57,84	345,85

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, g	
Kepti vaisiai	15-8/161	150	1,57	4,38	30,32	156,45
Iš viso:			1,57	4,38	30,32	156,45

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	1-3/34	150	4,34	1,80	18,73	98,34
Viso grūdų duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Jautienos troškinys su moliūgu (tausojantis)	12-5/100	120	20,87	11,92	6,12	209,58
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:			29,53	16,27	56,70	467,82

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Iš viso:			20,84	11,52	40,71	349,63

Iš viso (dienos davinio):			59,53	42,25	185,57	1319,75
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*pagal sezoną



1 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	95A	200	8,01	7,20	36,47	234,88
Uogos*		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,41	12,50	52,67	365,88

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Obuolių salotos	47S	110	4,30	8,65	18,63	160,42
Iš viso:			4,30	8,65	18,63	160,42

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	26Sr	150	4,37	4,48	11,86	105,72
Vištiena gabaliukais troškinta (tausojantis)	1A	120	25,55	9,28	5,40	204,65
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Pekiño 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:			32,54	19,38	36,86	442,52

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su feta sūriu (tausojantis)	A.36	150	8,43	12,54	28,85	262,16
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			15,23	17,54	38,65	382,16
Iš viso (dienos davinio):			67,48	58,07	146,81	1350,98

*pagal sezoną



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	200	8,23	5,64	35,82	225,48
Trintos uogos*	P.4	50	0,50	0,00	8,89	38,04
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,53	10,64	54,51	375,52

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	140	2,97	6,52	25,89	167,31
Iš viso:			2,97	6,52	25,89	167,31

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	150/10	5,66	4,66	11,20	93,55
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Perlinių kruopų troškiny su kiaušiena (tausojantis)	3A	150	23,70	19,49	21,78	349,95
Pomidorai vynuoginiai		100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			32,40	24,48	52,88	536,20

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	150	9,02	4,58	35,99	217,02
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,87	207,65
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			9,71	27,06	44,52	455,05

Iš viso (dienos davinio):			60,61	68,70	177,80	1534,08
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*pagal sezoną

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė



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	200	8,20	5,59	39,27	228,48
Viso grūdo duona		40	2,72	0,44	21,20	19,92
Tepamas sūrelis „Mildutė“		20	2,28	4,48	1,00	53,40
Kmynų arbata nesaldinta	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			13,79	10,95	62,97	311,79

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		150	0,60	0,45	20,10	78,00
Grūdėta varškė 7%		30	3,60	2,10	0,81	63,60
Iš viso:			4,20	2,55	20,91	141,60

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	150	7,11	5,32	15,29	130,03
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepta menkės filė (tausojantis)	9-7/144	70	15,39	0,78	0,08	72,93
Alyvuogių aliejus**		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,56	2,11	15,26	92,11
Virtų burokėlių salotos su agurkais * su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Pomidorai		50	0,50	0,10	4,10	17,00
Iš viso:			29,30	23,67	54,30	535,15

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	150	7,37	17,63	28,94	297,88
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:			10,97	20,16	34,52	361,48

Iš viso (dienos davinio):			58,26	57,33	172,70	1350,02
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* pagal sezoną

** gali būti kitas gardus aliejus

Vyresnysis specialistas
Jurgita Venckuvienė



1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Perlinių kruopų – bulvių košė (tausojantis)	120A	200	5,79	3,03	29,21	157,60
Sviestas 82%		15	0,11	12,39	0,12	111,60
Kmynų arbata	4G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Iš viso:			6,49	15,86	43,34	328,70

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Vaisia		200	2,32	0,61	32,03	143,90
Iš viso:			2,32	0,61	32,03	143,90

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis)	1-3/33	150	1,44	3,34	14,44	93,38
Duona viso grūdo		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta paukštienos filė (tausojantis)	22A	80	19,51	8,60	5,40	175,97
Pupelių ir daržovių troškinys (tausojantis) (augalinis)	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		30	0,39	0,09	0,75	3,60
Iš viso:			29,26	16,85	50,30	465,21

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	7-8/170	120	14,46	13,15	26,04	273,46
Jogurtas 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			20,10	17,80	60,54	377,26
Iš viso (dienos davinio):			58,17	51,12	186,21	1315,07

*pagal sezoną



2 savaitė
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	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-3/31	200	5,06	7,12	33,52	208,21
Uogos *		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu		150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso:			8,74	10,13	55,93	335,93

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	
Melionas		200	2,00	0,00	16,00	70,00
Zaliasis kokteilis (bananai, kivi, obuoliai, špinatai) (augalinis)	15-1/5	150	0,91	0,41	15,16	67,98
Iš viso:			2,91	0,41	31,16	137,98

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	
Trinta saliero šaknies ir bulvių sriuba (tausojantis)	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kalakutienos filė kotletukai (tausojantis)	10-7/140	100	22,60	4,06	2,63	135,01
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,28
Pekino kopūstų, agurkų ir obuolių salotos su aliejumi	2-1/7	90	0,83	4,61	4,62	60,67
Iš viso:			28,37	23,10	45,66	490,16

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	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
Bananas		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Kefyras 2,5 %		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso:			12,56	13,86	81,64	478,62
Iš viso (dienos davinio):			52,58	47,50	214,39	1442,69

*pagal sezoną

2 savaitė
Antradienis



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	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (tausojantis)	117A	200	8,50	6,20	32,70	237,96
Uogos šviežios		50	0,35	0,15	7,25	28,50
Arbata nėsaldinta		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,90	12,13	40,01	318,54

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	
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	25Sr	150	3,45	4,52	10,47	94,47
Kiaulienos kepsnys (tausojantis)	14A	75	23,93	11,02	2,66	246,09
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Virtų burokėlių salotos su agurkais su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Agurkai*		50	0,40	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			29,60	22,61	26,02	459,52

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	
Skryliai su pilno grūdų miltais (tausojantis)	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Iš viso :			11,18	16,75	67,20	462,91

Iš viso (dienos davinio):			52,31	57,57	157,12	1400,09
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*pagal sezoną



2 savaitė
trečiadienis

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	
Įvairių kruopų košė(tausojantis)	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Uogos*		50	0,70	0,50	6,05	21,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,15	14,43	53,26	396,08

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	
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (augalinis)	15Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos kotletas su kukurūzais (tausojantis)	A 2	70/10	15,52	11,78	7,50	203,12
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Virtų burokėlių salotos su agurkais*	17S	60	0,82	6,10	4,37	72,09
Salotos lapinės		30	0,30	0,00	0,90	4,50
Paprika		30	0,39	0,15	1,98	8,70
Iš viso:			22,96	21,55	49,05	471,37

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	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	140	6,42	12,20	41,08	291,72
Jogurtas natūralus 3,5%		30	1,32	1,17	1,41	21,60
Uogos*		50	0,35	0,15	7,25	28,50
Arbata kminų nesaldinta	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			8,68	13,96	51,24	351,81
Iš viso (dienos davinio):			52,49	50,34	181,00	1331,76

*pagal sezoną

2 savaitė
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (tausojantis)	6-3/61	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Kietasis sūris 40%		20	6,60	5,20	0,00	73,40
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,61	12,06	44,72	337,07

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su uogomis	15-1/8	160	20,67	11,62	13,70	243,09
Iš viso:			20,67	11,62	13,70	243,09

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis)	1-3/41	150	1,90	4,59	11,38	94,39
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta žuvis (lašiša) (tausojantis)	9-7/145	70	15,79	10,78	0,40	161,32
Keptos bulvės	Gar.15	50	2,30	0,01	16,52	75,31
Pekino kopūstų ir švž.agurkų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
Iš viso:			22,26	15,73	46,35	411,75

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (tausojantis)	3-5/104	180	5,89	10,06	33,59	240,66
Uogos*		70	0,00	0,00	7,70	30,80
Jogurtas geriamas 1,5%		100	3,00	1,50	12,20	74,00
Iš viso:			8,89	11,56	53,49	345,46
Iš viso (dienos davinio):			66,43	50,97	158,26	1337,37

* – pagal sezoną

2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (tausojantis)	4-7/159	105/75	10,00	14,44	7,50	200,27
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Duona viso grūdo		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai švieži*		70	0,56	0,14	1,61	7,70
Kakava su pienu saldinta	5G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
Iš viso:			16,36	18,18	42,60	390,19

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

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
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
Iš viso:			1,72	0,64	35,28	141,10

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (augalinis)	Sr 15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Vištienos vėrinukai	34A	75	23,48	10,76	9,61	223,34
Pomidorų padažas		10	0,14	0,00	0,46	2,40
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
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:			29,72	19,52	47,27	469,23

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške (tausojantis)	79A	150	18,16	8,52	42,10	305,90
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:			22,34	13,02	47,86	386,30
Iš viso (dienos davinio):			70,14	51,36	173,01	1386,82

* – pagal sezoną



3 savaitė
pirmadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal *
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis		90	10,95	8,70	0,45	121,50
Viso grūdo duona su sviestu ir pomidoru	16-1/3	40/7/2 5	3,03	6,28	22,31	156,02
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Traški duonos lazdelė		15	1,73	0,92	11,82	62,40
Iš viso:			15,71	15,90	34,58	339,92

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.*

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Grūdėta varškė		30	3,60	2,10	0,81	63,60
Iš viso:			5,12	2,70	28,69	175,60

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)	1-3/40	150	2,08	6,28	17,13	133,22
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (tausojantis)	A.9	71/4	18,39	6,91	4,46	155,19
Aliejus alyvuogių		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri ryžių kruopų košė	5 Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
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:			25,20	25,80	57,32	556,21

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su cukinija	A.35	200	5,27	12,96	33,73	267,70
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Iš viso:			6,03	14,96	34,59	292,10
Iš viso (dienos davinio):			52,06	59,36	155,18	1363,83

3 savaitė
Antradienis



Direktore

Sąjona Užkuraitienė

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė (tausojantis)	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos*		50	0,30	0,15	7,05	28,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,85	13,13	39,81	318,04

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Zaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis)	15-1/5	200	1,21	0,55	20,21	90,61
Datlės džiovintos		20	0,40	0,08	14,80	58,20
DIŠ viso:			1,61	0,63	35,01	148,81

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	27Sr	150	4,34	6,19	13,76	130,62
Koldūnai su mėsos įdaru (tausojantis)	A.33	130	15,12	21,86	28,75	373,04
Grietinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			20,62	30,45	56,37	581,06

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	7-8/169	140	19,07	12,23	28,71	302,52
Jogurtas 2,5%		50	1,40	1,25	45,50	35,50
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,47	13,48	74,21	338,02
Iš viso (dienos davinio):			51,55	57,69	205,40	1385,93

*pagal sezoną

3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	3-3/53	200	4,54	3,05	44,64	227,67
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Uogos*		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			5,11	7,68	58,34	326,75

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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		100	0,80	0,02	11,00	43,00
Iš viso:			3,46	4,81	25,52	149,61

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1-3/29	150	4,24	5,64	10,30	104,54
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kalakutienos filė kotletukai (tausojantis)	10-7/140	100	22,60	4,06	2,63	135,01
Daržovių šiupins su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Raudonųjų burokėlių ir kalmarų salotos su aliejumi	S.28	50	0,71	2,10	5,13	38,43
Pomidorai vynuoginiai		60	0,60	0,00	2,40	10,80
Iš viso:			31,31	13,10	51,89	385,07

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių kukuliai su spelta miltais (tausojantis)	4-3/63	150	3,04	0,17	46,46	199,20
Sviesto-grietinės padažas	P 14	20	0,66	22,48	0,87	207,65
Kefyras 2,5%		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Iš viso:			9,70	28,65	57,33	514,85
Iš viso (dienos davinio):			49,58	54,24	193,08	1376,28

* – pagal sezoną

** – kiti riešutai ar sėklos



3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė (tausojantis)	96A	200	8,39	7,15	37,64	245,25
Bananai		100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,59	7,45	60,74	342,25

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių salotos	47S	110	4,30	8,65	18,63	160,42
Iš viso:			4,30	8,65	18,63	160,42

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/41	150	1,73	4,64	11,34	54,00
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta žuvis (jūros lydeka) (tausojantis)	9-7/144	70	13,48	1,59	0,08	70,64
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,20	5,24	3,74	68,86
Iš viso:			18,90	18,72	35,51	348,51

Vakarienė 15.00-16.00 val.

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
Agurkai marinuoti*		30	0,09	0,06	0,69	3,30
Ekologiškas avižų gėrimas		150	0,75	1,95	12,60	72,00
Iš viso:			9,27	14,55	56,69	337,46
Iš viso (dienos davinio):			42,06	49,37	171,57	1188,64

*gali būti rauginti



Direktore
Sigitā Užkariūtienė

3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	5,51	10,45	34,79	248,37
Jogurtas natūralus 3,5%		30	1,32	1,17	1,41	21,60
Uogos*		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,83	11,62	41,70	291,97

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/20	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Troškinta smulkinta jautiena (tausojantis)	7A	120	24,28	20,65	6,42	304,52
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:			31,69	30,19	51,98	593,07

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
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:			11,56	13,76	65,04	408,12
Iš viso (dienos davinio):			52,71	61,65	182,61	1452,28

* - pagal sezoną



4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.



[Signature]
Direktorė
L. Braičienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	3-3/30	200	4,67	3,60	35,42	200,97
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			11,07	8,80	45,02	310,97

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,81	157,50
Iš viso:			2,28	0,90	41,81	157,50

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Ziedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/21	150	1,69	4,93	9,33	82,66
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais* (tausojantis)	5A	75/75	22,50	19,17	7,79	285,83
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			27,64	27,12	41,24	498,24

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti varškėčiai (viso grūdo miltai) (tausojantis)	83A	150	25,14	13,37	29,94	340,23
Jogurtas 2,5%		40	1,08	1,00	5,22	34,80
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,22	14,37	35,16	375,03
Iš viso (dienos davinio):			67,21	51,19	163,23	1341,74

*pagal sezoną



4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	140	6,42	12,20	41,08	291,72
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,86	0,78	0,96	14,20
Uogos*		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,28	12,98	46,44	323,52

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Zirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/24	150	4,47	1,69	15,42	92,05
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos filė kukuliai (tausojantis)	36A	80	17,79	12,22	10,86	222,51
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
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:			26,97	14,42	56,32	455,17

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Keptos sluoksniuotos bulvės (tausojantis)	Gar.12	200	7,26	11,72	31,71	260,34
Kefyras 2.5%		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Agurkai marinuoti*		50	0,15	0,10	1,15	5,50
Iš viso:			13,41	17,72	42,86	373,84
Iš viso (dienos davinio):			53,22	49,49	161,95	1279,31

*pagal sezoną



4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Ryžių kruopų košė su razinomis (tausojantis)	99A	200	6,04	7,68	46,13	267,32
Uogos*		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,34	12,08	59,33	381,32

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis)	1-3/34	125/25	4,33	1,80	18,73	98,34
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kiaulienos ir morkų troškinys (tausojantis)	11-5/102	180	29,25	11,98	8,17	248,04
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,90	5,20	6,76	73,54
Iš viso:			36,87	19,25	53,68	511,44

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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	200	0,04	0,00	10,21	40,50
Iš viso:			9,82	6,58	47,06	281,92
Iš viso (dienos davinio):			60,43	39,20	185,30	1291,56

*pagal sezoną

4 savaitė
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	198/2	6,67	4,44	36,99	214,53
Trintos mėlynės su cukrumi*	P.5	50	0,30	0,15	9,55	37,88
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,77	9,59	56,34	364,41

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		200	1,60	0,60	36,50	149,00
Iš viso:			1,60	0,60	36,50	149,00

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	150	1,18	6,50	7,95	86,13
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepti su garais žuvies (lašiša) kukulaičiai (tausojantis)	9-7/141	70	12,82	12,51	3,46	175,35
Bulvių, brokolių, ž. žirnėlių košė	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		20	0,60	0,00	0,60	5,20
Morkos šiaudeliais		40	0,40	0,08	3,48	12,40
Virtų burokėlių salotos su ž. žirnėliais ir agurkais*	2-3/61	80	1,59	5,70	7,08	85,50
Iš viso:			19,04	32,68	38,28	514,16

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)		40	1,12	1,00	36,40	28,40
Kakava su pienu	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,22
Iš viso:			10,56	12,17	79,01	318,03
Iš viso (dienos davinio):			44,97	55,04	210,13	1345,60

*pagal sezoną

** patiekti šiltą



4 savaitė
penktadienis



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	
Kukurūzų kruopų košė su fermentiniu sūriu ir grietinėle (tausojantis)	3-3/44	200	10,16	11,17	44,13	321,29
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,16	11,17	44,13	321,29

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	
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saldžių bulvių sriuba su morkomis (augalinis)	Sr.7	150	1,74	11,61	18,53	177,22
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (tausojantis)	10-3/60	100	19,08	2,94	7,32	128,43
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	1,62	0,30	12,41	55,28
Troškintos daržovės (šparaginės pupelės, žied. kopūstai, bulvės)	4-5/101	25/25/10	1,19	2,56	5,18	42,43
Pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			26,18	27,79	89,20	574,86

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	
Varškės spygliukai (tausojantis)	86A	110/70	21,55	12,04	38,16	341,62
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	23,80
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,45	15,04	39,36	365,42
Iš viso (dienos davinio):			60,81	58,68	191,07	1383,97