

ŠIAULIŲ R. MEŠKUIČIŲ LOPŠELIS-DARŽELIS



TVIRTINU:
Direktorė

Sigita Užkuraitienė
Sigita Užkuraitienė

**PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS
1-3 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

I savaitė
pirmadienis



Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (AT)*	A.48	150	5,03	7,21	28,87	192,08
Avokadų aliejus		5	0,00	5,00	0,00	44,20
Bananai smulkinti	D.6	70	0,84	0,21	16,17	67,90
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,87	12,42	45,04	304,18

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kriaušės smulkintos	D.4	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Iš viso:			0,40	0,30	13,40	52,00

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	120	1,69	4,93	9,33	82,66
Viso grūdo duona		40	4,40	1,92	14,40	98,00
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (T)*	A.74	100	16,60	3,37	3,36	107,97
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	40	0,63	2,96	8,12	62,66
Agurkai švieži	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			24,67	13,31	45,55	397,41

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių šiupinys (T)*	4-5/100	150	5,14	3,17	21,69	130,21
Dešrelių padažas	P.17	20	1,43	6,79	0,48	73,94
Agurkai marinuoti	45S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Kefyras ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			12,49	13,71	29,89	291,55

Iš viso (dienos davinio):			43,43	39,74	133,88	1045,14
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis



Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Tirėšta mieėzinių kruopų koėė (T)*	95A	150	6,00	5,40	27,35	176,16
Uogos švieėzios		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iė viso:			11,10	9,15	40,20	282,16

Prieėpieėiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	150	5,53	6,23	17,94	150,92
Iė viso:			5,53	6,23	17,94	150,92

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	120	1,88	7,31	6,47	95,10
Darėzovių ir kiaulienos nugarinės troėkinys su bulvėmis (T)*	A.68	150	16,25	12,55	22,65	227,57
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
Iė viso:			18,95	19,98	36,25	351,92

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Viso grūdo makaronai su darėzovėmis (T)*	A.66	150	13,18	6,15	28,74	233,48
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iė viso:			16,18	9,15	33,74	287,48

Iė viso (dienos davinio):			51,76	44,51	128,13	1072,48
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis

1 savaitė
trečiadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		50	4,17	3,42	0,08	47,58
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	40/6	2,77	5,40	21,25	144,24
Bananas smulkintas	D.6	50	0,60	0,15	1,55	48,50
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
0 Iš viso:			7,54	8,97	22,88	240,32

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Meliono ir mangų užkandis	D.13	50	0,56	0,70	6,32	32,66
Iš viso:			0,56	0,70	6,32	32,66

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	120	1,82	9,40	32,01	116,57
Grietinė jogurtinė 10%		5	0,19	0,50	0,22	6,10
Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T)*	3A	100	17,70	14,88	14,43	204,97
Morkų ir obuolių salotos su razinomis ir aliejumi	S.8	50	0,48	5,08	11,60	90,55
Iš viso:			20,19	29,86	58,26	418,19

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniu režimu kepta avižinė košė su kokosų pienu (T)*	A.75	150	7,71	11,16	44,49	294,41
Uogos šviežios		30	0,36	0,18	3,84	11,40
Kakava su pienu	4G	100	2,12	1,67	11,11	64,42
Iš viso:			10,19	13,01	59,44	370,23

Iš viso (dienos davinio):	38,48	52,54	146,90	1061,40
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



Sigita Užkuraitienė
Direktore

I savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	45	6,79	12,70	11,62	189,58
Konvekciniėje keptas sumuštinis su varškė 9% (T)*	A.45	50	5,24	7,37	15,17	148,90
Kmynų arbata nesaldinta	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			12,62	20,51	28,29	348,47

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	120	4,61	3,32	10,45	79,98
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta su garais žuvis (T)*	9-7/144	70	13,48	1,59	0,08	70,64
Alyvuogių aliejus		5	0,01	4,98	0,01	44,15
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Pomidorai	44S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			22,35	16,35	34,16	357,94

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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):			47,48	53,55	101,54	1084,19
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis



1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptais pomidoriukais ir feta sūriu (T)*	A.21-1	150	10,02	13,50	29,17	265,33
Kmynų arbata nesaldinta	3G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,02	13,50	29,17	265,33

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Iš viso:			0,50	0,50	15,60	68,60

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*	Sr.18	120	4,61	2,70	9,34	66,51
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės(T)*	A.76	90	15,39	9,89	2,95	164,96
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	50	0,60	0,10	2,58	10,00
Iš viso:			25,06	15,21	44,08	397,32

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (T)*	A.77	110	18,80	11,01	31,50	289,82
Grietinė 10%		20	0,38	1,00	0,43	12,20
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			22,58	14,51	36,83	358,02

Iš viso (dienos davinio):			58,16	43,72	125,68	1089,27
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
pirmadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	150	3,80	5,54	25,14	158,02
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,67	96,63
Iš viso:			7,48	8,55	47,81	286,65

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Melionas smulkintas	D.7	70	0,70	0,00	5,60	24,50
Vynuogės	D.5	70	0,49	0,14	12,60	48,30
Iš viso:			1,19	0,14	18,20	72,80

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba	Sr.11	120	5,18	4,34	11,52	93,23
Traškios duonos lazdelės		20	2,76	4,06	12,72	84,20
Balandėliai su kalakutiena ir grikių kruopomis (T)*	A.53	90	5,19	2,99	9,98	85,01
Virtos bulvės	1Gar	40	0,82	0,04	7,54	33,37
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	60	1,49	10,01	1,68	100,96
Iš viso:			15,44	21,44	43,44	396,77

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Bulvių apkepas (T)*	A.28	100	2,78	5,45	16,04	124,17
Dešrelių padažas	P.17	20	1,43	6,79	0,48	73,94
Agurkai švieži	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Kefyras ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			9,25	16,05	24,41	282,41

Iš viso (dienos davinio):	33,36	46,18	133,86	1038,63
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	150	6,38	5,40	24,53	178,47
Uogos šviežios		50	0,35	0,15	7,25	28,50
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		100	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,78	11,33	31,84	259,05

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Meliono ir mango užkandis (A)*	D.13	50	0,56	0,70	6,32	32,66
Iš viso:			0,56	0,70	6,32	32,66

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (A)*	1-3/39	120	1,16	3,30	8,50	64,76
Duona viso grūdo		30	3,30	1,44	10,80	73,50
Troškinta veršiena su morkomis ir porais (T)*	12-5/102	120	22,16	18,67	8,21	289,58
Virti lęšiai	Gar.16	50	1,91	0,10	3,92	25,40
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	50	0,49	0,11	2,62	10,24
Iš viso:			29,02	23,62	34,05	463,45

Vakarienė 16.00-17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (T)*	88A	100	10,60	5,16	22,17	176,69
Ėrietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,11	13,77	31,10	311,01

Iš viso (dienos davinio):			52,47	49,42	103,31	1066,17
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
trečiadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (T)*	99A	150	4,53	5,76	34,60	200,64
Uogos šviežios		30	0,42	0,30	3,63	12,60
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
		Iš viso:	10,05	9,81	45,58	297,24

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananai smulkinti	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
		Iš viso:	1,20	0,30	23,10	97,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovinų pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	120	2,84	2,58	11,43	73,16
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	150	20,04	13,39	9,74	227,80
Virti rudieji ryžiai	3Gar	40	1,02	1,87	11,06	62,67
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	50	0,79	0,09	3,07	15,04
		Iš viso:	24,69	17,93	35,30	378,67

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	100	4,90	8,45	30,83	218,23
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,88	0,78	0,94	14,40
Uogos šviežios		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Kmyną arbata nesaldinta	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
		Iš viso:	6,23	9,56	37,29	257,72

Iš viso (dienos davinio):		42,17	37,60	141,27	1030,63
----------------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



2 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (T)*	6-3/61	150	6,00	5,22	33,55	197,78
Fermentinis sūris 45%		25	6,75	6,53	0,05	86,00
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,75	11,75	33,60	283,78

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti obuoliai su varškės kremu (T)*	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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A)*	1-3/41	120	1,52	3,67	9,10	75,51
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Virti lašišos kukuliai (T)*	9-3/60	50	9,97	6,74	3,27	112,73
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri grikių kruopų košė	7Gar	40	2,42	2,19	13,31	81,15
Agurkų ir krapų salotos	S.5	20	0,33	0,20	0,61	4,96
Pomidorai	44S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			16,68	20,17	43,75	417,64

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške 9% (T)*	A.73	120	10,88	5,96	16,63	157,90
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Ekologiškas migdolų gėrimas		150	1,20	3,75	0,00	40,50
Iš viso:			12,44	14,21	17,10	242,35

Iš viso (dienos davinio):	47,43	50,50	110,78	1070,55
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis

2 savaitė
penktadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	120	7,20	12,02	5,01	154,20
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Duona viso grūdo		30	3,30	1,44	10,80	73,50
Agurkai švieži	43S	100	0,40	0,20	2,30	11,00
Arbata kmynų	3G	150	0,45	0,33	1,12	7,49
Iš viso:			11,55	14,02	19,91	249,79

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešų sriuba	Sr.5	120	6,92	3,44	9,65	77,01
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T)*	A.15	100	10,10	8,83	24,33	214,20
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Žaliasis kokteilis	15-1/5	120	0,74	0,33	12,13	54,39
Iš viso:			19,37	24,62	55,77	414,86

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su varškės sūriu (T)*	A.1	150	3,61	14,07	9,22	172,55
Agurkai švieži	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Kefyras ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			8,73	17,90	17,34	257,95

Iš viso (dienos davinio):			41,37	57,18	128,30	1063,70
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------



3 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)*	95A	150	4,73	5,85	34,66	209,00
Šilauogės šviežios		30	0,00	0,00	3,30	13,20
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso:			7,91	8,36	54,37	317,92

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kriaušės smulkintos	D.4	50	0,20	0,15	6,70	26,00
Obuoliai smulkinti	D.9	50	0,20	0,20	6,50	27,00
Iš viso:			0,40	0,35	13,20	53,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	120	1,66	3,83	13,70	95,83
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T)*	A.9	50	12,14	14,25	4,01	191,12
Alyvuogių aliejus		5	0,01	4,98	0,01	44,15
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	50	2,60	3,69	11,92	55,91
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	50	0,60	0,10	2,58	10,00
Iš viso:			17,01	26,85	32,22	397,01

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiega, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	65(1vnt)	11,24	17,39	11,86	250,26
Agurkai švieži	43S	30	0,24	0,06	0,69	3,30
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			11,51	17,45	20,21	283,94

Iš viso (dienos davinio):			36,83	53,01	120,00	1051,87
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis

3 savaitė
Antradienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su grietinėle (T)*	A.71	150	1,32	7,44	9,79	108,00
Uogos šviežios		30	0,36	0,18	3,84	11,40
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
Kmynų arbata	3G	150	0,45	0,33	6,74	29,72
Iš viso:			4,21	12,41	36,31	261,02

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (A)*	15-1/5	200	1,21	0,55	20,21	90,61
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
Iš viso:			1,41	0,59	27,61	119,71

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (AT)*	1-3/34	120	2,94	1,11	10,19	66,78
Duona viso grūdo		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	80	6,50	10,65	5,70	148,56
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	40	1,85	1,55	10,30	60,39
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			14,40	19,47	42,99	434,73

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (T)*	7-7/162	70	11,29	8,27	9,39	155,02
Vaisių tyrė		15	0,10	0,00	2,70	11,25
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Ekologiškas pienas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,57	13,17	19,72	260,97

Iš viso (dienos davinio):			36,59	45,64	126,63	1076,43
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis



Direktorė
Sigita Uėkuraitienė

3 savaitė
treėadienis

Pusryėiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso koėė su sviestu (T)*	A.56	150	6,84	6,23	39,61	242,79
Uogos švieėios		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iė viso:			7,37	6,73	53,27	304,67

Prieėpieėiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	70	0,70	0,00	5,60	24,50
Apelsinai smulkinti	D.10	50	0,35	0,10	4,95	19,35
Iė viso:			1,05	0,10	10,55	43,85

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūėėstynių sriuba	1-3/29	120	3,45	4,36	8,25	83,96
Grietinėėje troėškinta viėštienos file su morkomis (T)*	10-5/100	120	27,07	13,76	7,93	258,44
Darėzovių šiuipinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
ėvieėzių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Pomidorai vynuoginiai	44S	30	0,30	0,00	1,20	5,40
Iė viso:			33,26	24,30	29,90	455,83

Vakariėnė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Iėseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių dubenėliai (T)*	52A	100	3,40	0,17	31,11	137,72
Sviesto – grietinėlės padaėžas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iė viso :			6,73	14,41	36,57	295,64

Iė viso (dienos davinio):			48,41	45,54	130,29	1099,99
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* T - tausojantis

3 savaitė
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir rudųjų ryžių košė (T)*	A.39	150	3,38	6,77	22,43	160,60
Sviestas 82%		5	0,04	4,13	0,04	37,20
Bananai smulkinti	D.6	50	0,60	0,15	11,55	48,50
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	4,02	11,05	34,02	246,30

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananai smulkinti	D.6	150	1,80	0,45	34,65	145,50
		Iš viso:	1,80	0,45	34,65	145,50

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kremtinė žalių žirnelių ir brokolių sriuba su grietinėle	Sr.14	120	3,04	8,85	7,43	119,94
Viso grūdo duona		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	60	12,99	1,24	5,48	84,82
Avokadų aliejus		5	0,00	5,00	0,00	44,20
Virtos bulvės	1Gar	40	0,82	0,04	7,54	33,37
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	50	0,36	0,05	3,63	14,48
		Iš viso:	14,90	14,97	34,75	396,41

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške (T)*	79A	100	12,10	5,69	27,07	204,05
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Ekologiškas avižų gėrimas		100	0,50	1,30	8,40	48,00
		Iš viso:	13,05	8,49	36,07	269,90

Iš viso (dienos davinio):	33,77	34,96	139,49	1058,11
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižių kruopų košė (T)*	3-3/54	150	6,60	8,94	23,92	194,76
Aviečių tyrė		30	0,27	0,00	5,40	24,30
Arbata nesaldinta	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,87	8,94	29,32	219,06

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su chia sėklomis ir uogų tyrė	D.15	120	16,18	10,28	12,33	211,77
Iš viso:			16,18	10,28	12,33	211,77

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (T)*	1-3/25	120	2,41	2,71	19,27	98,06
Grietinė jogurtinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,95
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	100	6,18	6,15	21,30	159,33
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	50	0,79	0,09	3,07	15,04
Iš viso:			11,10	13,67	54,71	366,18

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)*	7-8/162	100	13,93	9,04	20,95	219,10
Grietinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Džiovinti abrikosai		10	0,00	0,00	1,00	4,30
Pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso :			17,71	12,54	27,28	291,60

Iš viso (dienos davinio):	51,86	45,43	123,64	1088,61
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



4 savaitė
pirmadienis

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	
Perlinių kruopų košė su aliejumi (AT)*	3-3/45	150	5,53	3,70	39,71	202,88
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			10,33	7,60	46,91	285,38

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	
Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis	15-1/9	120	3,93	4,22	20,55	130,85
Iš viso:			3,93	4,22	20,55	130,85

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	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	120	2,52	5,06	17,21	122,04
Viso grūdo duona		40	4,40	1,92	14,40	98,00
Kiaulienos kotletukas su lęšiais (T)*	A.35	70	11,08	7,38	3,86	124,16
Troškintos daržovės su grietinės-pomidorų padažu	11Gar	50	1,53	1,88	2,79	34,09
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	50	0,50	0,26	1,56	7,84
Iš viso:			20,03	16,50	39,82	386,13

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T)*	A.60	150	4,64	5,95	34,06	193,76
Morkų padažas	P.6	25	0,47	4,69	1,89	49,77
Arbata nėsaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,11	10,64	35,95	243,53

Iš viso (dienos davinio):	39,40	38,96	143,23	1045,89
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojančias



[Signature]
Direktore

[Signature]
* Sigita Lukšaitienė

4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Grikių apkepas (T)*	3-8/164	120	9,24	11,19	37,64	253,81
Grietinėls padažas	P.15	15	0,54	3,53	1,29	38,79
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,78	14,72	38,93	292,60

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	50	0,50	0,00	4,00	17,50
Mangas smulkintas	D.8	50	0,50	0,50	8,50	36,50
Iš viso:			1,00	0,50	12,50	54,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais	Sr.1	120	5,44	3,12	5,33	57,94
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Konvekciniu režimu kepta kalakutiena su morkomis (T)*	A.41	120	21,18	6,55	8,09	169,16
Pomidorų užpilas	P.13	15	0,20	1,03	1,18	13,81
Virtas perlėnis kuskusas	Gar.14	40	3,17	0,75	12,57	40,99
Pomidorai vynuoginiai	44S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	50	1,61	2,34	4,69	40,14
Iš viso:			34,04	14,20	49,40	403,54

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniu režimu kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	100	11,78	8,93	24,35	205,12
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,20	2,60	4,80	55,00
Iš viso:			15,46	17,53	29,77	318,72

Iš viso (dienos davinio):			60,28	46,95	130,60	1068,86
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
[vairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	150	8,70	2,36	28,01	158,25
Uogos šviežios		60	0,84	0,60	7,26	25,20
Pienas ekologiškas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			14,64	6,71	42,62	267,45

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis	15-1/4	150	1,88	0,55	17,78	76,04
Iš viso:			1,88	0,55	17,78	76,04

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (AT)*	15Sr	120	2,91	2,66	11,37	74,81
Viso grūdo duona		40	4,40	1,92	14,40	98,00
Virtų bulvių kukuliai su jautiena	53A	100	9,47	6,77	21,67	182,09
Sviesto – grietinėlės padažas	P.14	15	0,24	8,43	0,33	77,87
Kepti vaisiai	15-8/161	50	0,52	1,47	10,08	51,98
Iš viso:			17,54	21,25	57,85	484,75

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Su garais keptas brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	150	9,15	14,37	6,73	171,82
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,45	2,60	3,38	36,77
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			9,72	16,98	18,09	240,65

Iš viso (dienos davinio):			43,78	45,49	136,34	1068,89
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T – tausojantis

4 savaitė
ketvirtadienis



Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	150	5,00	3,33	27,74	160,90
Trintos uogos su cukrumi	P.5	40	0,40	0,00	6,92	29,68
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			8,80	5,83	39,56	246,58

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Iš viso:			2,28	0,90	41,82	168,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta vištienos sriuba	Sr.9	120	10,88	3,56	8,03	113,09
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	60	10,77	4,32	3,04	88,41
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė	4-3/61	50	1,09	0,68	5,11	29,85
Virtų burokėlių salotos su obuoliais su aliejumi	S.22	50	0,64	5,13	5,40	67,61
Iš viso:			14,79	22,53	30,52	374,46

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Bolivinės balandos košė su keptais pomidorais ir feta sūriu (T)*	A.21	150	10,03	14,40	26,26	265,68
Arbata nesaldinta	1G	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			10,03	14,40	26,26	265,68

Iš viso (dienos davinio):			35,90	43,66	138,16	1054,72
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



4 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Omlėtas (T)*	8-8/162	130	15,28	12,88	12,51	226,40
Agurkai švieži	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,60	12,96	13,43	230,80

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba	Sr.15	120	2,39	4,00	6,93	62,61
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*	10-3/60	100	19,08	2,84	7,32	128,43
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgražomis, su jogurtu	S.10	50	3,07	3,37	4,99	56,96
Iš viso:			25,83	19,52	33,08	388,15

Vakariė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	100	13,59	6,67	26,73	221,17
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Ekologiškas pienas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
Iš viso:			17,44	10,67	32,13	295,02

Iš viso (dienos davinio):	60,89	47,83	97,02	1036,37
----------------------------------	--------------	--------------	--------------	----------------

*T - tausojantis