

ŠIAULIŲ R. MEŠKUIČIŲ LOPŠELIS- DARŽELIS



TVIRTINU:

Direktorė

Sigita Užkuraitienė
Sigita Užkuraitienė

**VALGIARAŠTIS-20 DIENŲ
4-7 METŲ AMŽIAUS VAIKAMS**

**DARBO LAIKAS
7.15-17.45**



I savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (AT)*	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Avokadų aliejus		7	0,00	7,00	0,00	61,88
Banantai smulkinti	D.6	70	0,84	0,21	16,17	67,90
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,55	16,83	54,66	385,89

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kriaušės smulkintos	D.4	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Iš viso:			0,80	0,60	26,80	104,00

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (T)*	A.74	120	19,90	4,19	4,44	132,28
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	50	0,79	4,95	10,17	78,32
Agurkai švieži	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			27,33	15,85	62,18	475,98

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių šūpinys (T)*	4-5/100	200	7,46	4,25	30,69	185,03
Dešrelių padažas	P.17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
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:			15,55	18,19	39,18	383,57

Iš viso (dienos davinio):	51,23	51,47	182,82	1349,44
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T – tausojančias



I savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		70	0,00	0,00	7,70	30,80
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			14,81	12,20	53,99	377,68

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	200	6,88	8,89	24,02	194,02
Iš viso:			6,88	8,89	24,02	194,02

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavande niai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Daržovių ir kiaušienos nugarinės troškiny su bulvėmis (T)*	A.68	200	21,02	17,25	18,25	308,62
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
Iš viso:			24,46	26,59	33,32	457,69

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	angliavande niai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (T)*	A.66	200	18,30	13,92	39,47	335,40
Kefyras 2,5%		150	4,50	4,50	7,50	81,00
Iš viso:			22,80	18,42	46,97	416,40

Iš viso (dienos davinio):	68,95	66,10	158,30	1445,79
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		75	9,13	7,25	0,38	101,25
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	60/10	2,12	8,59	15,98	149,10
Bananas sinulkintas	D.6	100	1,20	0,30	3,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,54	8,97	22,88	240,32

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Meliono ir mangų užkandis	D.13	100	1,12	1,39	12,63	65,32
Iš viso:			1,12	1,39	12,63	65,32

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Grietinė jogurtinė 10%		5	0,19	0,50	0,22	6,10
Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T)*	3A	150	26,55	22,32	21,64	307,46
Morkų ir obuolių salotos su razinomis ir jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,31	97,67
Iš viso:			31,16	36,16	51,82	561,41

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Konvekciniu režimu kepta avižinė košė su kokosų pienų (T)*	A.75	200	10,06	14,54	58,06	353,48
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso:			13,84	17,35	80,87	468,20

Iš viso (dienos davinio):			53,66	63,87	168,20	1335,25
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



1 savaitė
ketvirtadienis

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	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	75	10,58	19,22	23,16	311,55
Konvekciniu režimu keptas sumuštinis su varškė 9% (T)*	A.45	50	5,24	7,37	15,17	148,90
Kmynų arbata nesaldinta	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			16,41	27,03	39,83	470,44

Priespiečiai 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	
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Grūdėta varškė 7%		50	6,00	3,50	1,35	60,50
Iš viso:			6,40	3,80	14,75	112,50

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	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta su garais žuvis (T)*	9-7/144	90	17,33	2,04	0,11	90,85
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,14	15,44	92,98
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Pomidorai	44S	80	0,80	0,16	3,28	13,60
Iš viso:			29,34	13,76	45,63	404,70

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	
Cukinių blynėliai	A.6	150	7,36	17,64	28,95	297,87
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			14,36	22,67	39,43	421,47

Iš viso (dienos davinio):			66,51	67,26	139,64	1409,11
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T – tausojantis



Sigita Čekuraitienė
Direktorė

I savaitė
penktadienis

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	
Grikių kruopų košė su keptais pomidorukais ir feta sūriu (T)*	A.21-1	200	13,35	17,99	38,87	353,57
Kmynų arbata nėsaldinta	3G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,35	17,99	38,87	353,57

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	
Vaisiai		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Iš viso:			0,50	0,50	15,60	68,60

Pictūs 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	
Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*	Sr.18	150	5,90	3,64	12,27	86,18
Duona viso grūdo		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	120	21,10	13,75	3,94	227,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Šviežių agurkų, morkų ir kaljariapių rinkinys	S.34	70	0,84	0,16	3,62	14,00
Iš viso:			36,09	23,99	60,30	579,62

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	
Varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (T)*	A.77	150	24,12	13,53	40,70	370,57
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:			27,90	17,03	46,03	438,77

Iš viso (dienos davinio):			77,84	59,51	160,80	1440,56
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A -- augalinis; T - tausoiantis

2 savaitė
Pirmadienis



Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė	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	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
Iš viso:			9,80	10,97	61,73	369,03

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D7	100	1,00	0,00	8,00	35,00
Vynuogės	D5	100	0,70	0,20	18,00	69,00
Iš viso:			1,70	0,20	26,00	104,00

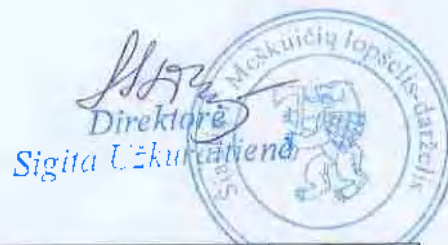
Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių sriuba	Sr. 11	150	1,47	3,17	10,67	79,64
Traškos duonos lazdelės		20	24,28	13,77	6,42	34,52
Balandėliai su mėsa	64A	150/30	1,42	0,19	5,10	20,79
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su alicjumi	SS1	100	3,95	16,25	2,72	176,67
Iš viso:			32,15	33,43	34,33	568,99

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių apkepas (T)	A28	100	2,78	5,45	16,04	124,17
Dešrelių padažas	P17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai švieži	43S	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Kefyras ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			11,83	20,76	27,79	349,91
Iš viso (dienos davinio):			55,48	65,36	149,85	1391,93

2 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	
Kvietinių kruopų košė su pienu (T)	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos		70	0,00	0,00	7,70	30,80
Sviestas		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,00	12,98	40,46	320,84

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	
Meliono, mango užkandis	D13	150	1,68	2,10	18,96	97,98
Iš viso:			1,68	2,10	18,96	97,98

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	
Burokėlių sriuba(A)	1-3/39	150	1,47	3,17	10,67	79,64
Troškinta smulkinta jautiena (T)	7A	120	24,28	13,77	6,42	304,52
Virti lęšiai	16Gar	100	3,81	0,21	7,82	50,75
Šviežių daržovių rinkinys	S29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Iš viso:			30,54	17,36	30,13	455,31

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	
Varškės kukulaičiai(T)	A88	150	15,90	7,74	33,25	265,03
Grietinė		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Pienas ekologiškas		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			21,18	17,64	41,07	406,13
Iš viso (dienos davinio):			62,40	50,08	130,62	1280,26



Sigita Užkuraitienė
Direktore

2 savaitė
trečiadienis

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	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (T)*	99A	200	6,30	7,80	46,21	278,66
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			13,70	13,10	62,41	409,66

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	
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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovintų pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	150	3,54	3,22	14,26	91,44
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			36,41	25,81	48,68	540,78

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	
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
Kmynų arbata nėsaldinta	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			6,23	9,56	37,29	257,72

Iš viso (dienos ravinio):			58,14	48,92	183,03	1353,66
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T- tausojantis

2 savaitė
Ketvirtadienis



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	
Makaronai su alyvuogių aliejumi	6-3/61	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Fermentinis sūris 45%		35	9,45	9,14	0,07	120,40
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,46	16,10	44,79	384,07

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	
Kepti obuoliai su varškės kremu	15-8/160	150	8,34	6,56	24,50	190,17
Iš viso:			1,70	0,20	26,00	104,00

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	
Šviežių kopūstų sriuba	1-3/41	150	1,74	4,64	11,35	87,11
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdų duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepta riebi žuvis su žolelėmis	9-7/145T	110	24,86	17,40	0,00	251,09
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Šviežių agurkų ir krapų salotos	S5	40	0,66	0,40	1,22	9,92
Pomidorai	44S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
Iš viso:			32,72	25,58	46,65	531,04

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	
Miltiniai blynai su obuoliais	A83	200	13,45	25,77	66,51	544,76
Uogos šviežios		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,45	25,77	70,91	562,36
Iš viso (dienos davinio):			65,33	67,65	188,35	1581,47

2 savaitė
penktadienis



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	
Brokolių, kiaušinių apkepas (T)	4-7/159	150	8,91	14,18	6,96	233,92
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
Kėlynų arbata	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
Iš viso:			13,40	16,29	29,73	361,64

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	
Vaisiai		100	0,76	0,30	13,94	56,00
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
Iš viso:			0,96	0,34	21,34	85,10

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	
Lešų sriuba	5Sr	150	8,83	7,07	12,55	124,20
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T)	15A	150	15,16	13,25	36,50	321,31
Jogurtinė grietinė		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Žaliasis kokteilis	15-1/5	150	0,94	0,39	15,16	63,18
Iš viso:			26,97	23,49	74,27	584,05

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	
Pieniška makaronų sriuba	A26	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Duona su sviestu	16-1/4-1	30	1,84	4,43	15,34	107,40
Iš viso:			8,29	11,75	36,67	286,40
Iš viso (dienos davinio):			49,62	51,87	162,01	1317,19



Sigita Užkuraitienė
Direktorė

2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	150	8,91	14,18	6,96	233,92
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 kminų	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
Iš viso:			13,40	16,29	29,73	361,64

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,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.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr.5	150	8,83	7,07	12,55	124,20
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T)*	A.15	150	15,16	13,25	36,50	321,31
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Žaliasis kokteilis	15-1/5	150	0,94	0,39	15,16	63,18
Iš viso:			26,97	23,49	74,27	584,05

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su varškės sūriu (T)*	A.1	200	4,81	18,68	12,26	229,96
Agurkai švieži	43S	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Kefyras ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,60	108,00
Iš viso:			11,69	23,80	23,24	344,56

Iš viso (dienos davinio):			53,78	64,22	162,52	1431,35
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



3 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Šilauogės šviežios		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Kakava su pienu	5G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
Iš viso:			12,25	10,55	64,20	385,70

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kriaušės smulkintos	D.4	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Obuoliai smulkinti	D.9	100	0,40	0,40	13,00	54,00
Iš viso:			0,80	0,70	26,40	106,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T)*	A.9	75	18,46	19,22	6,18	268,89
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	70	3,70	5,32	7,43	80,04
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	70	0,84	0,16	3,62	14,00
Iš viso:			25,10	37,93	33,92	550,03

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	130(2vnt)	19,75	28,84	23,63	436,35
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:			20,07	28,92	24,56	440,75

Iš viso (dienos davinio):			58,22	78,10	149,08	1482,48
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T – tausojantis

3 savaitė
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	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su aliejumi (AT)*	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			13,16	14,46	60,74	410,12

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Žaliasis kokteilis(banani, obuoliai, kivi, špinatai)(A)*	15-1/5	200	1,21	0,55	20,21	90,61
Datulės džiovintos		20	0,40	0,08	14,80	58,20
Iš viso:			1,61	0,63	35,01	148,81

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių, pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais, morkomis(AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Garuose virti mėsos kokletukai su krapų padažu	A.47	120	16,27	18,32	8,48	273,03
Virti makaronai	8GAR	50	2,32	1,94	12,88	75,49
Baltojo ridiko, obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			26,11	28,09	53,15	575,63

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis(T)*	7-7/162	100	16,09	11,92	13,12	221,20
Vaisių tyrė		20	0,18	0,00	3,60	16,20
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Ekologiškas pienas 2,5%	1G	150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			21,64	17,32	24,57	338,20
Iš viso (dienos davinio):			62,52	60,50	173,47	1472,76



Sigita Užkuraitienė
Direktorė

3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T)*	A.56	200	8,55	8,85	53,00	333,80
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Arbata nesaldinta	IG	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,15	9,15	59,40	352,80

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	100	1,00	0,00	8,00	35,00
Apelsinai smulkinti	D.10	100	0,70	0,20	9,90	38,70
Iš viso:			1,70	0,20	17,90	73,70

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Daržovių šūpinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,14	15,44	92,98
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Pomidorai vynuoginiai	44S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			48,98	33,49	43,56	651,04

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių dubenėliai (T)*	52A	150	5,10	0,26	46,67	206,57
Svicsto – grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso :			8,43	14,50	52,13	364,49

Iš viso (dienos davinio):			68,26	57,34	172,99	1442,03
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* T - tausojantis



Direktore
Sigita Užkuraitienė

3 savaitė
ketvirtadionis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir rudųjų ryžių košė (T)*	A.39	200	4,30	8,96	27,40	193,22
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Bananai smulkinti	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	IG	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			5,55	15,04	50,56	342,30

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, 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.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnių ir brokolių sriuba su grietine	Sc.14	150	3,77	11,99	9,17	157,57
Viso grūdų duona		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	80	17,33	1,85	7,28	113,08
Avokadų aliejus		5	0,00	5,00	0,00	44,20
Virtos bulvės	IGar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,70	0,09	7,25	28,95
Iš viso:			26,58	19,47	63,75	526,83

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške (T)*	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Ekologiškas avižų gėrimas		150	0,75	1,95	12,60	72,00
Iš viso:			19,36	11,97	53,80	395,93

Iš viso (dienos davinio):			53,29	46,93	202,76	1410,56
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Avižių kruopų košė(tausojantis)	3-3/54	200	8,81	11,92	31,88	267,84
Aviečių tyrė		50	0,65	0,14	6,9	40,20
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,46	12,06	38,78	308,04

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su chia sėklomis ir uogų tyrė	D.15	160	21,61	13,67	16,90	284,82
Iš viso:			21,67	13,67	16,90	284,82

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba(1)	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
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 kiauliena	A, 10-1	140	8,76	8,16	21,02	223,37
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			15,01	16,43	62,14	479,14

Vakarienė 16.00-17,00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieba lai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (1)	7-8/162	120	16,71	10,84	25,12	262,91
Grietinė 30%		15	0,57	1,5	0,65	18,30
Džiovinti abrikosai		15	0,00	0,00	1,5	6,45
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			22,38	16,09	34,62	371,66
Iš viso (dienos davinio):			68,52	58,25	152,44	1443,66

*pagal sezoną

4 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	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų košė su grietine(T)*	A71	200	1,69	9,32	12,38	138,27
Uogos šviežios		70	0,84	0,42	8,96	26,60
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			2,53	9,74	21,34	164,87

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Natūralus jogurtas su vaisiais ir razinomis	15-1/9	150	4,92	5,27	25,69	163,57
Iš viso:			4,92	5,27	25,69	163,57

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba(AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Koldūnai su mėsa	A.33	200	22,37	34,09	43,89	576,80
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Iš viso:			26,28	49,32	66,54	817,29

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavandeniai, g	
Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T)*	A60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Morkų padažas	P.6	50	0,78	7,77	3,11	82,55
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			7,54	16,17	52,70	362,43
Iš viso (dienos davinio):			41,27	80,50	166,27	1508,16



4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių apkepas (T)*	3-8/164	150	11,85	14,36	37,20	318,30
Grietinė su padažu	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,56	19,07	38,93	370,12

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	70	0,70	0,00	5,60	24,50
Mangas smulkintas	D.8	70	0,70	0,70	11,90	51,10
Iš viso:			1,40	0,70	17,70	75,60

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais	Sr.1	150	6,48	3,63	6,55	68,80
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Konvecinio režimu kepta kalakutiena su morkomis (T)*	A.41	150	26,75	8,03	10,74	213,37
Pomidorų užpilas	P.13	15	0,20	1,03	1,18	13,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Pomidorai vynuoginiai	44S	60	0,60	0,12	2,46	10,20
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	35	1,26	2,53	3,62	39,65
Iš viso:			39,79	15,77	55,63	494,33

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvecinio režimu kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	150	17,33	13,40	36,53	307,68
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Ekologiškas pienas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			22,85	26,30	44,66	478,08

Iš viso (dienos davinio):			76,60	61,84	156,92	1418,13
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*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	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			18,60	8,65	53,35	340,00

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	200	2,48	0,71	23,54	100,80
Iš viso:			2,48	0,71	23,54	100,80

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	150	3,63	3,33	14,19	93,53
Virtų bulvių kukuliai su jautiena	53A	150	14,20	10,15	32,51	273,13
Sviesto – grietinės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kepti vaisiai	15-8/161	70	0,73	2,04	14,13	82,17
Iš viso:			18,89	26,76	61,29	552,75

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	180	10,78	16,65	8,28	221,08
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	200	0,04	0,00	10,21	40,50
Iš viso:			11,36	19,26	22,19	300,03

Iš viso (dienos davinio):	51,33	55,38	160,37	1293,58
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T – tausojančias

4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu T	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos uogos su cukrumi	P,5	50	0,5	0,00	7,50	32,88
Pienas ekologiškas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			12,27	8,20	51,82	335,25

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebala i, g	angliavanden iai, 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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Tiršta vištienos sriuba	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Kepti žuvies kukulaičiai T	9-7/141	80	12,86	5,18	4,39	110,86
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	75	1,63	1,74	7,77	51,02
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, alyvuogių aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
			28,68	28,46	32,18	500,70

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebala i, g	angliavanden iai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais	A66	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė jogurtinė		50	1,7	5,00	2,1	60,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			19,35	15,51	78,64	370,55
Iš viso (dienos davinio):			62,58	53,07	204,46	1374,50



4 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (T)*	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,41	16,92	23,77	333,16

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos	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.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*	10-3/60	120	20,43	2,93	12,63	147,33
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,84
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgrąžomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
Iš viso:			32,55	24,19	52,16	531,15

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išciga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	20,39	10,02	40,11	331,78
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Ekologiškas pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			26,25	15,77	48,32	440,18

Iš viso (dienos davinio):			83,18	63,33	150,14	1471,80
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis