

ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS ŠVIETIMO PASLAUGŲ CENTRAS

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4 – 7 metų amžiaus vaikams

*Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė*





1 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis	A.48	200	6,71	9,62	38,49	256,11
Plėšoma sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,07	59,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12.05	13.78	38.56	315.11

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Smulkintas obuolys	D.9	70	0,28	0,28	9,10	37,10
Smulkintas melionas	D.7	70	0,70	0,00	5,60	24,50
Iš viso:			0.98	0.28	14.70	61.60

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,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
Lietiniai blynėliai su virta vištiena (T)	A.52	200	19,56	24,32	28,80	421,10
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Iš viso:			24,58	32,85	57,46	623,05

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,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	3,39	8,18	0,88	92,74
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Ekologiškas kefyras 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			18.45	16.18	40.07	374.77

Iš viso (dienos davinio):	56,06	63,09	150,79	1374,53
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T – tausojantis; A – augalinis



Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina N. Paravičienė

1 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
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:			15,41	12,50	52,67	365,88

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavand eniai, 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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba(T)*	Sr.13	150	2,74	17,33	5,11	180,08
Troškinta kiauliena gabaliukais (T)	1A	160	28,93	19,44	6,39	313,25
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Žalių salotų mišinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			34,48	39,27	31,32	600,97

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavand eniai, g	
Manų kruopų košė su sėlenomis (T)*	3-3/47	200	7,03	5,32	35,06	214,28
Uogų tyrė		50	0,10	0,05	7,50	32,50
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,93	9,27	49,76	329,29

Iš viso (dienos davinio):			66,12	69,69	152,38	1456,56
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



I 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	
Virtas ekologiškas kiaušinis		50	4,17	3,42	0,08	47,58
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	3.08	8.76	25.58	191.40
Smulkinti bananai	D.6	0	0,84	0,21	16,17	67,90
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8.09	12.39	41.83	306.88

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	
Vaisių salotos (A)*	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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Viso grūdo duona		30	1,53	0,30	13,89	64,50
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	140	8,24	8,20	28,40	212,45
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su aliejumi	S.8	50	0,48	5,08	11,60	90,55
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	50	1,53	0,16	5,99	29,30
Iš viso:			14,30	26,24	69,75	553,08

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	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	200	24,08	20,14	42,09	382,56
Braškių tyrė	D.1	50	0,41	0,16	5,58	25,03
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			24.52	20.30	55.33	437.97

Iš viso (dienos davinio):			49,88	45,15	192,80	1465,24
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*T – tausoiantis; A – augalinis



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	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kukurūzų kruopų košė (T)*	3-3/53	200	4,55	3,03	44,64	227,64
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Tepamas sūrelis „Mildutė“		20	2,28	4,48	1,00	54,00
Kmynų arbata nesaldinta	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			9,46	8,28	63,04	366,33

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	angliavanden iai, g	
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
Žaliasis kokteilis	15-1/5	120	0,74	0,33	12,13	54,39
Iš viso:			3,02	1,23	53,95	222,39

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	angliavanden iai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepti menkės filė kukulaičiai (T)*	9-7/141	80	12,86	5,18	4,39	110,86
Grietinėls padažas	P.15	30	1,06	7,06	2,57	77,58
Bulvių košė	2Gar	50	1,13	1,89	8,09	53,38
Kaliaropių salotos su obuoliais su aliejumi	S.49	50	1,07	2,50	3,27	38,32
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			24,22	21,18	48,82	460,73

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	angliavanden iai, g	
Viso grūdo miltų makaronai su padažu (T)*	A.61	220	19,99	16,87	75,98	511,48
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			20,49	16,97	78,13	519,98

Iš viso (dienos davinio):			57,19	47,66	243,94	1569,43
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* T – tausojantis; A - augalinis



1 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	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	14,01	59,50
Iš viso:			12,27	11,85	51,44	344,90

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		200	2,19	0,69	33,55	147,73
Iš viso:			2,19	0,69	33,55	147,73

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,45	2,60	3,38	36,77
Iš viso:			37,42	29,21	65,25	645,44

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	
Kukurūzų miltų blynėliai su obuoliais	A.40	150	3,87	16,50	46,05	339,32
Jogurtas „Jums“ 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			4,71	17,25	73,35	360,62

			56,59	59,00	220,59	1498,68
--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



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	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	200	5.06	7.12	33.52	208.21
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu	5G	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, g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Melionas smulkintas	D.7	70	0,70	0,70	11,90	51,10
Vynuogės	D.5	70	0,49	0,14	12,60	48,30
Iš viso:			1.19	0.84	24.50	99.40

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	angliavanden iai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	150	2,33	12,00	9,65	150,18
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kalakutienos ir daržovių troškiny (T)*	10-5/103	180	19,61	12,23	10,31	217,20
Šviežių agurkų salotos su avokadu be padažo	S.51	100	1,47	10,25	2,41	104,50
Iš viso:			24.77	34.70	32.97	521.68

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	angliavanden iai, g	
Virtų bulvių kukuliai su mėsa (T)*	53A	150	12,30	8,79	32,39	253,56
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,71	4,71	1,73	51,82
Kefyras 2,5%		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Iš viso:			19,01	19,50	44,12	413,38

Iš viso (dienos davinio):	53.71	65.17	157.52	1370.39
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandenia i, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	200	8,50	6,20	32,70	237,96
Uogos šviežios		50	0,35	0,15	7,25	28,50
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			8,93	12,13	47,67	348,92

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandenia i, g	
Mangas smulkintas	D.8	100	1,00	1,00	17,00	73,00
Iš viso:			1.00	1.00	17.00	73.00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandenia i, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (AT)*	1-3/34	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Duona pilno grūdo		50	2,55	0,50	23,15	107,50
Jautienos kukuliai su padažu (T)*	A.42	70	12,45	10,99	7,16	161,86
Virti makaronai	8Gar	50	2,06	1,71	14,42	83,08
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,08	5,06	3,52	61,00
Iš viso:			22,55	19,93	66,10	518,06

Vakarienė 16.00-17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandenia i, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	150	18,00	10,04	31,60	289,63
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			32.62	33.42	40,19	407,91

Iš viso (dienos davinio):			65,10	66,48	170,96	1347,89
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*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	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Uogos šviežios		50	0,70	0,50	6,05	21,00
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			17,45	13,18	50,81	368,08

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	
Natūralus jogurtas su vaisiais	5-1/9	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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (AT)*	16Sr	150	3,54	3,25	14,28	91,44
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Grietinėleje troškinta vištiena (T)*	10-5/100	180	28,97	12,89	5,33	248,27
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Pekininio kopūsto salotos su aliejumi	S.50	40	0,60	1,48	1,55	21,16
Iš viso:			36.14	22.99	45.97	513.93

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	120	5,51	10,45	34,79	248,37
Jogurtas natūralus 3,5%		30	1,32	1,17	1,41	21,60
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	150	5,53	6,23	17,94	150,92
Iš viso:			12.36	17.85	54.14	420.89

Iš viso (dienos davinio):			69.88	58.24	171.47	1433.75
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

* A – augalinis; T - tausojantis



2 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	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi (T)*	6-3/61	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Kietasis sūris 40% (sutarkuoti)		20	6,60	5,20	0,00	73,40
Arbata su medumi	1G	200	0,04	0,00	10,21	40,50
Iš viso:			14,65	12,16	54,73	377,57

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti obuoliai su varškės kremu (T)*	15-8/160	110	6,01	4,61	18,54	135,07
Iš viso:			6,01	4,61	18,54	135,07

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	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		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Virti lašišos file 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 ryžių kruopų košė	3Gar	50	1,26	2,18	14,40	83,38
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Iš viso:			16,93	21,14	55,80	473,99

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Aguonų pyragas su obuoliais ir bananais (T)*	16-8/165	100	5,20	7,82	20,40	161,41
Vynuogės	D.5	50	0,36	0,10	9,00	34,50
Geriamas jogurtas 1,5%		200	6,00	3,00	24,40	148,00
Iš viso:			11,56	10,92	53,80	343,91

Iš viso (dienos davinio):	49,15	48,83	182,87	1330,54
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	180	10,49	16,85	7,95	208,12
Pomidorų padažas natūralus		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Duona viso grūdo		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Agurkai švieži	43S	100	0,40	0,20	2,30	11,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,51	17,31	24,75	273,72

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,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.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	Sr.5	150	7,10	5,33	15,29	130,03
Kukurūzų traputis		14	1,28	0,78	9,20	50,96
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	80	13,83	8,21	3,06	155,72
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Virti rudieji ryžiai	5Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,50	3,25	5,45	48,79
Iš viso:			25,45	20,96	49,14	482,49

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	150	18,30	17,09	34,92	342,32
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,78	23,09	35,54	400,92

Iš viso (dienos davinio):			58,46	62,00	144,71	1298,23
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



3 savaitė
pirmadienis

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	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	130	19,75	28,84	23,63	436,35
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
Iš viso:			22,93	31,35	40,04	532,07

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		150	1,14	0,45	20,91	84,00
Iš viso:			1,14	0,45	20,91	84,00

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

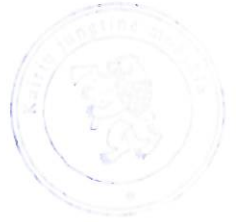
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	100	17,16	10,12	3,82	192,39
Žiedinių kopūstų ir baltųjų pupelių košė	Gar.28	50	2,60	3,69	11,92	55,91
Šviežių agurkų, morkų ir kaliaropių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			24,40	20,49	48,17	443,39

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	
Bulvių apkepas su sūriu (T)*	A.28	200	5,56	10,91	32,09	248,40
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Kefyras 2,5		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Iš viso:			14,36	16,91	43,39	372,40

Iš viso (dienos davinio):			62,83	69,20	152,51	1431,86
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*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	
Kvietinių dribsnių košė (T)*	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos šviežios		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,55	12,98	38,26	312,04

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	1,22	0,55	20,21	83,73
Iš viso:			1,22	0,55	20,21	83,73

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	
Trinta cukinijų ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.13	150	1,92	14,23	4,00	145,68
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,10	9,42	41,72
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			25,79	44,80	43,78	692,98

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	100	16,09	11,92	13,12	221,20
Vaisių tyrė		15	0,11	0,00	2,70	11,25
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			22,98	18,12	25,85	354,65

Iš viso (dienos davinio):	58,54	76,45	128,10	1571,50
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojančias

3 savaitė
trečiadienis

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	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T)*	A.56	200	8,55	8,85	53,00	333,80
Uogos šviežios		30	0,00	0,00	3,30	13,20
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			8,58	8,85	63,99	377,38

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	
Melionas smulkintas	D.7	170	1,70	0,00	13,60	59,50
Apelsinai smulkinti	D.10	100	0,70	0,20	9,90	38,70
Iš viso:			2,40	0,20	23,50	98,20

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	
Rūgštynių sriuba (T) *	1-3/29	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kalakutienos file kotletukai (T)*	10-7/140	140	34,45	5,98	2,34	151,42
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,00	0,52	3,12	15,68
Iš viso:			42,91	13,26	34,13	368,50

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 pudingas (T)*	19AP	150	22,32	19,76	31,34	385,11
Trintos uogos	P.5	15	0,15	0,00	2,25	9,86
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Iš viso :			22,71	22,76	33,90	424,27

Iš viso (dienos davinio):			76,60	45,07	155,52	1268,35
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

* 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	
Grikių kruopų košė (T)*	96A	200	8,39	7,15	37,64	245,25
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Bananai smulkinti	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,66	15,71	60,82	416,65

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	
Obuolių salotos	47S	100	3,87	5,06	16,51	121,20
Iš viso:			3,87	5,06	16,51	121,20

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	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	150	1,74	4,64	11,35	87,11
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta lašiša su žolelėmis(T)*	9-7/145	50	11,33	7,91	0,24	114,81
Aliejus su prieskoninėmis žolelėmis	P.8	7	0,04	6,97	0,09	62,15
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	100	1,20	5,24	3,74	68,86
Iš viso:			18,22	25,09	41,52	458,21

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	
Ryžių apkepas su razinomis (T)*	A.12	150	5,91	12,73	29,37	260,57
Jogurtas Jums 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Ekologiškas avižų gėrimas		200	1,00	2,60	16,80	96,00
Iš viso:			7,75	16,08	73,47	377,87

Iš viso (dienos davinio):			39,50	61,94	192,32	1373,93
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------



3 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	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	5,51	10,45	34,79	248,37
Jogurtas natūralus 3,5%		30	1,29	1,17	1,44	21,30
Šviežios šilauogės		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			6,80	11,62	41,73	291,67

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 (A)*	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 , g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (T) *	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,30
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Troškinta smulkinta jautiena (T)*	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 su aliejumi	2-1/19	50	0,82	3,37	2,67	42,12
Iš viso:			31,48	31,69	51,69	604,52

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	
Viso grūdo makaronai su malta kiauliena (T)*	11-5/101	160	17,13	6,07	45,79	296,64
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Kefyras 2,5%		150	4,50	4,50	7,50	81,00
Iš viso :			21,93	10,67	54,44	383,14

Iš viso (dienos davinio):			62,84	60,06	171,75	1438,45
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis T - tausojantis



4 savaitė
pirmadienis

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	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%		200	6,40	5,20	9,60	110,00
Iš viso:			11,93	8,90	49,31	312,88

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	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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)*	5A	150	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:			28,17	28,39	43,81	518,43

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	angliavanden iai, g	
Kepti varškėčiai (viso grūdo miltai) (T)*	83A	150	24,60	13,37	29,80	336,18
Grietinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Uogos šviežios		40	0,56	0,60	4,84	16,80
Iš viso:			25,92	15,97	35,50	377,38

Iš viso (dienos davinio):	68,30	54,16	170,43	1366,19
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieb alai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	140	6,42	12,2 0	41,08	291,72
Jogurtas natūralus 3,5%		20	0,86	0,78	0,96	14,20
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:			7,28	12,9 8	46,44	323,52

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			balty mai, g	rieb alai, 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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieb alai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais (T)*	Sr.1	150	6,37	3,63	6,18	66,96
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Maltas paukštienos kepsnys (T)*	35A	75	13,15	19,9 4	5,40	251,69
Pomidorų užpilas	P.13	30	0,46	1,05	2,31	18,65
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	50	1,61	2,34	4,69	40,14
Iš viso:			26,59	27,4 9	51,71	534,44

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	rieb alai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje kepti bananiniai varškėčiai (T)*	A.24	200	23,56	17,8 6	48,70	410,24
Arbata su cukrumi	1G	150	0,00	0,00	9,38	37,13
Jogurtas Jums 2,5%		30	0,84	0,75	27,30	21,30
Iš viso:			24,40	18,6 1	85,38	468,67



Iš viso (dienos davinio):	63,83	63,4 5	199,86	1453,41
---------------------------	-------	-----------	--------	---------

*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	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Įvairių kruopų košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			18,90	8,65	53,15	354,50

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	angliavanden iai, g	
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis (A)*	15-1/4	200	2,10	1,14	21,28	95,88
Morkos šiaudeliais	S.38	100	0,60	0,30	7,90	42,00
Iš viso:			2,70	1,44	29,18	137,88

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	angliavanden iai, g	
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis (AT)*	1-3/40	150	2,09	6,26	16,68	125,29
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepti su garais jautienos kukuliai (T)*	12-7/140	100	20,82	23,70	1,76	183,79
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	50	2,46	0,10	15,18	73,80
Sviesto – grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,44	103,83
Šviežių agurkų, morkų ir kalariopių rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			28,25	41,72	49,81	556,51

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	angliavanden iai, g	
Omletas (T)*	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
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:			19,56	18,50	29,91	360,73

Iš viso (dienos davinio):			69,41	70,31	162,05	1409,62
---------------------------	--	--	-------	-------	--------	---------

*A – augalinis; T - tausojantis

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė
Lina Niparavičienė



4 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	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos uogos su cukrumi	P.5	50	0,50	0,00	7,50	32,88
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			11,97	8,35	51,67	333,75

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		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, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (T)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	100	17,16	10,12	3,82	192,39
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Mangas smulkintas	D.8	70	0,70	0,70	11,90	51,10
Iš viso:			25,54	17,16	39,73	415,08

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	
Varškės ir bananų apkepas su cinamonu (T)*	7-8/170	200	24,08	20,14	42,09	382,56
Ekologiškas jogurtas su vanile 3,2 %		30	1,11	0,99	3,54	27,60
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,19	21,13	45,63	410,16

Iš viso (dienos davinio):	64,98	47,54	178,85	1326,99
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*T - tausojantis



4 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	
Sorų kruopų apkepas su obuoliais, ir cinamonu (T)*	3-8/165	150	10,78	7,15	47,00	290,34
Natūralus jogurtas 3,5%		20	0,88	0,78	0,94	14,40
Uogos šviežios		40	0,00	0,00	4,40	17,60
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,66	7,93	52,34	322,34

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	
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.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	150	1,44	3,35	13,58	85,33
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Balandėliai su kalakutiena (T)*	64A	180	14,36	14,58	12,20	227,30
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Agurkai marinuoti	45S	50	1,40	0,00	0,65	8,00
Pomidorai	44S	50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			21,02	20,70	58,21	482,17

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	
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):	61,90	50,92	184,76	1412,00
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

*A – augalinis; T - tausojantis