

ŠIAULIŲ R. KAIRIŲ JUNG TINĖ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIS 20 DIENŲ 0-3 METŲ
AMŽIAUS VAIKŲ

VALGIARAŠTIS

*Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė*

Lina Niparavičienė





1 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,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.	Išeiğa,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.

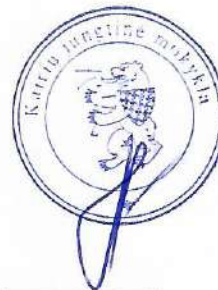
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	120	1,69	4,93	9,33	82,66
Viso grūdo duona		40	4,40	1,92	14,40	98,00
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (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.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių šūpinys (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



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	riebala i, g	angliavand eniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	150	6,00	5,40	27,35	176,16
Uogos šviežios		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			11,10	9,15	40,20	282,16

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	angliavand eniai, g	
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	150	5,53	6,23	17,94	150,92
Iš viso:			5,53	6,23	17,94	150,92

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	angliavand eniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	120	1,88	7,31	6,47	95,10
Daržovių ir kiaulienos nugarinės troškiny 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
Iš viso:			18,95	19,98	36,25	351,92

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	angliavand eniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (T)*	A.66	150	13,18	6,15	28,74	233,48
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso:			16,18	9,15	33,74	287,48

Iš 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, 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
0Iš viso:			7,54	8,97	22,88	240,32

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	angliava ndeniai, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, 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.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliava ndeniai, 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



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	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	45	6,79	12,70	11,62	189,58
Konvekinėje 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	riebal ai, 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	riebal ai, 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	riebal ai, 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 pomidorukais 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	riebal ai, 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	riebal ai, 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	riebal ai, 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	riebal ai, 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.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandeni ai, 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.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandeni ai, 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.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandeni ai, 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	10,21
Iš viso:			29,02	23,62	34,05	463,45

Vakarienė 16.00-17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės kukulaičiai (T)*	88A	100	10,60	5,16	22,17	176,69
Grietinėlės 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 - tausoiantis



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	
Džiovintų 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
Kmynų 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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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.

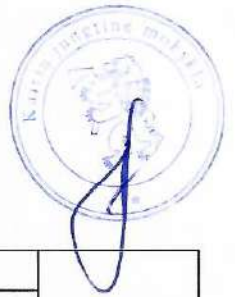
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A)*	1-3/41	120	1,52	3,67	9,10	75,51
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Virti lašišos kukuliai (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.	Išėiga, 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.	Išeiąa,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 kmyną	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.	Išeiąa,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.	Išeiąa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lešių 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
Žalioji 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.	Išeiąa,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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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.	Išėiga, 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 kaliaropių 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.	Išėiga, 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



3 savaitė
trečiadienis

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	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T)*	A.56	150	6,84	6,23	39,61	242,79
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	31,50
Arbata su medumi	1G	150	0,03	0,00	7,66	30,38
Iš viso:			7,37	6,73	53,27	304,67

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	
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
Iš viso:			1,05	0,10	10,55	43,85

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	
Rūgštynių sriuba	1-3/29	120	3,45	4,36	8,25	83,96
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (T)*	10-5/100	120	27,07	13,76	7,93	258,44
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	50	1,80	1,08	7,73	46,49
Šviežių 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
Iš viso:			33,26	24,30	29,90	455,83

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	
Bulvių dubenėliai (T)*	52A	100	3,40	0,17	31,11	137,72
Sviesto – grietinės 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 :			6,73	14,41	36,57	295,64

Iš 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	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba su grietinele	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 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižų 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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.	Išeiga, 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.	Išeiiga	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%		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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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.	Išeiiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, 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 nesaldinta	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 - tausojantis



4 savaitē
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Griekų apkepas (T)*	3-8/164	120	9,24	11,19	37,64	253,81
Grietinėlės 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.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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 perlinis 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

Vakariene 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiņa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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 piens 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	
Įvairių 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

Vakariėnė 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.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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.	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 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.	Išėiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos	15-1/7	100	2,02	4,68	18,38	122,40
Iš viso:			2,02	4,68	18,38	122,40

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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 saulėgrąžomis, su jogurtu	S.10	50	3,07	3,37	4,99	56,96
Iš viso:			25,83	19,52	33,08	388,15

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
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