

ŠIAULIŲ R. KAIRIŲ JUNG TINĖ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIS 20 DIENŲ
11 METŲ IR VYRESNIO AMŽIAUS
VAIKŲ
VALGIARAŠTIS

*Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos
direktorė*
Lina Niparavičienė





I savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (T)*	A.48	300	10,77	14,47	61,03	404,10
Avokadas smulkintas	S.48	50	1,25	15,30	1,15	145,60
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,02	29,77	62,18	549,70

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Agurkų sriuba (T)*	Sr. 10	250	2,28	9,21	19,22	174,01
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,12	11,87	51,88	347,81

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	250	3,60	10,32	19,64	170,62
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,68	10,98	51,44	320,02

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (T)*	A.74	120	19,90	4,19	4,44	132,28
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,78	16,18	106,76
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
Iš viso:			23,74	27,86	30,79	417,26



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių kruopų ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	250	10,17	9,62	61,62	361,27
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,69	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			11,86	16,58	69,58	456,11

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištiena gabaliukais, troškinta (T)*	1A	200	34,06	12,37	7,20	272,87
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
Iš viso:			38,20	26,95	45,02	507,87

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė 10%		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			12,63	8,11	79,80	434,39

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutiena su morkomis, kepta konvekciniu režimu (T)*	A.41	200	35,62	10,69	13,89	282,97
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Kopūstų salotos su morkomis ir džiovintais obuoliais, su aliejumi	S.11	100	1,58	9,90	10,17	78,32
Iš viso:			39,76	25,27	51,71	517,97

*A – augalinis; T - tausojančias



I savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,81	12,80	58,49	397,88

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr. 8	250	4,31	15,28	13,19	198,79
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,39	15,94	44,99	348,19

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (T)*	26Sr	250	6,45	7,32	21,33	179,00
Viso grūdo duona		40	2,45	5,36	20,45	138,24
Sviestas 82%		10	0,08	8,26	0,08	74,40
Iš viso:			8,98	20,94	41,86	391,64

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių ir kiaulienos nugarinės troškiny su bulvėmis (T)*	A.68	230	23,50	23,66	21,42	386,70
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
Iš viso:			24,32	23,78	28,55	415,95



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	20	0,34	3,48	1,98	38,42
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			20,53	17,78	63,27	473,79

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Maltos kiaulienos šnicelis (T)*	15A	100	11,83	23,65	2,02	320,99
Virtos perlinės kruopos	Gar.32	100	3,43	0,63	26,32	117,25
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
Iš viso:			16,68	30,57	32,84	518,46

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinė jogurtinė		40	0,78	2,00	0,86	24,40
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			12,63	8,11	79,80	434,39

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	200	13,42	11,60	44,66	331,93
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su aliejumi	2-1/6	120	1,42	6,29	4,50	80,22
Iš viso:			14,84	17,89	49,16	412,15

*A – augalinis; T - tausoįantis



1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Virtas ekologiškas kiaušinis		100	12,17	9,67	0,50	135,00
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	60/10	2,12	8,59	15,98	149,10
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			16,69	18,86	62,68	478,10

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

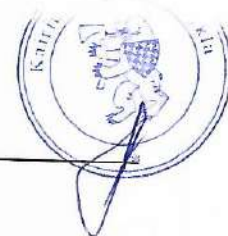
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (T)*	8Sr	250	10,49	7,39	17,82	151,28
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,02	9,55	50,22	318,53

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienė (T)*	Sr.16	250	3,85	19,17	15,79	241,35
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			8,31	20,83	48,02	402,95

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų troškiny su paukštiena (T)*	3A	200	35,40	29,76	28,85	409,95
Morkų ir obuolių salotos su razinomis , su natūraliu jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,31	97,67
Pomidorai vynuoginiai		50	0,50	0,00	2,00	9,00
Iš viso:			37,99	31,10	51,16	516,62



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių troškiny su daržovėmis (AT)*	5-5/104	200	6,79	8,46	18,26	176,74
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	15	2,03	1,38	3,17	30,83
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			17,66	15,17	47,13	402,27

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas (T)*	19AP	200	29,78	26,37	41,80	513,88
Trintos braškės	P.5	50	0,50	0,00	7,50	32,88
Keptas obuolys	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			30,68	26,77	62,30	599,76

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos file kotletukai su čiobreliau (T)*	10-7/140	140	34,45	5,98	2,34	151,42
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkų ir obuolių salotos su razinomis, su natūraliu jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,34	97,67
Iš viso:			42,59	12,80	55,95	451,98

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	180	30,77	19,75	5,90	329,95
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Morkų ir obuolių salotos su razinomis, su natūraliu jogurtu	S.8	100	2,09	1,34	20,34	97,67
Iš viso:			38,91	26,57	59,51	630,51

*A – augalinis; T - tausojantis



I savaitė
ketvirtadienis

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	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	75	10,58	19,22	23,16	311,55
Konvekciniu režimu keptas sumuštinis su varške 9%	A.45	100	9,63	14,27	30,53	291,18
Kmyną arbata nesaldinta	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
Iš viso:			20,8	33,93	55,19	612,72

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,37	7,54	52,74	311,74

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2,90	7,74	18,90	145,23v
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,11	8,42	51,15	151,80

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta su garais žuvis (T)*	9-7/144	150	28,87	3,40	0,16	151,32
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			36,31	29,00	40,73	562,66



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16,70	7,94	82,16	443,63

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Kepti su garais žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	180	37,90	12,60	6,71	281,80
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	18,40	97,80
Virtų burokėlių salotos su marinuotais agurkais su aliejumi	17S	100	1,37	10,17	7,29	120,16
Iš viso:			40,97	36,16	32,40	599,66

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	150	18,30	17,09	34,92	342,32
Grietinė jogurtinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			20,20	20,69	48,32	429,02

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	rieb alai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvies ir cukinijų paplotėliai (T)*	9-8/164	180	25,05	9,25	11,12	186,78
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	4Gar	100	1,70	3,40	18,40	97,80
Virtų burokėlių salotos su	17S	100	1,37	10,1	7,29	120,16

marinuotais agurkais su aliejumi			7		
	Iš viso:	28,12	32,8 1	36,81	504,64

*A – augalinis; T - tausojantis



I savaitė
penktadienis

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	angliavand eniai, g	
Grikių kruopų košė su keptais pomidoriukais ir feta sūriu (T)*	A.21-1	200	13,35	17,99	38,87	353,57
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,35	17,99	38,87	353,57

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*	Sr.18	250	9,62	6,07	19,80	140,41
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			13,70	6,73	51,60	289,81

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltym ai, g	Rieba lai, g	Angliavan deniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (AT)*	1-3/26	250	1,27	12,56	11,52	159,57
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			5,35	13,22	43,32	308,97

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Konvekciniu režimu kepta paukštienos filė (T)*	22A	120	24,34	12,66	8,20	242,84
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			31,58	18,34	46,62	465,73



Pietūs 12.00-13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos šviežios		100	1,00	0,60	12,20	51,00
Iš viso:			29,71	17,95	67,38	542,13

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	180	30,77	19,75	5,90	329,95
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
Iš viso:			38,01	25,43	44,32	552,84

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškinys (T)*	48A	180	16,12	9,18	18,40	213,64
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			22,78	14,93	61,79	458,40

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavand eniai, g	
Pupelių ir daržovių troškinys (T)*	5-5/107	170	9,59	6,12	41,99	261,45
Jogurtas natūralus 3,9%		15	1,35	0,59	0,63	13,20
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,27	10,12	41,87
Iš viso:			11,55	6,98	52,74	316,52

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė (T)*	3-3/31	300	7,58	10,69	50,28	311,52
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Uogos šviežios		100	1,00	1,00	12,00	63,00
		Iš viso:	14,98	16,89	71,88	486,52

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta makaronų, pupelių ir daržovių sriuba (T)*	Sr.11	250	10,48	8,77	22,57	183,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	14,56	9,43	54,37	332,90

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta saldžiųjų bulvių sriuba su morkomis (T)*	Sr.7	250	3,63	4,56	29,89	164,55
Ryžių trapučiai		16	1,14	0,12	12,52	56,16
		Iš viso:	4,77	4,68	42,41	220,71

Pietūs 12.00-13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės (T)*	A.76	180	30,77	19,75	5,90	329,95
Virti rudieji ryžiai	3Gar	100	2,56	4,68	27,64	156,68
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
		Iš viso:	37,28	40,68	36,26	650,67



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Duona viso grūdo		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Paprika	47S	50	0,65	0,25	3,30	14,50
Kopūstas ropinis smulkintas	S.36	50	0,95	0,10	2,70	10,50
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi špinatai)	15-1/5	100	0,61	0,28	10,11	41,87
Iš viso:			18,89	11,21	77,11	426,23

Pietūs 12.00-13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Balandėliai su kalakutiena ir grikių kruopomis (T)*	A.53	200	12,57	7,88	23,28	208,85
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
Iš viso:			18,58	24,23	44,84	456,33

Pietūs 12.00-13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	70A	220	19,43	21,74	15,01	332,58
Jogurtas natūralus		40	1,76	1,56	1,88	28,80
Uogos šviežios		120	1,20	0,72	14,64	61,20
Iš viso:			22,39	24,02	31,53	422,58

Pietūs 12.00-13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos troškiny su avinžirniais (T)*	A.32	250	28,19	31,32	19,72	492,27
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
Iš viso:			32,14	47,57	22,44	656,31

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
Antradienis

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	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	300	12,74	10,82	49,07	356,94
Uogos šviežios		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Arbata nesaldinta		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,81	19,08	60,15	475,34

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (AT)*	1-3/39	250	1,93	6,17	14,05	115,93
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,01	6,83	45,85	265,33

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (T)*	25Sr	250	5,76	7,53	17,45	157,45
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	3,08	8,76	25,58	191,40
Iš viso:			8,84	16,29	43,03	348,85

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Bulvių, brokolių, žalių žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	1,34	10,24	59,72
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Aliejus alyvuogių		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Iš viso:			24,17	42,49	15,55	525,24



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokoliai, cukinija) (AT)*	A.66	300	26,37	12,30	57,69	466,96
Pomidorų padažas		30	0,39	0,06	1,35	7,20
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Iš viso:			27,74	12,57	64,26	494,56

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Bananas	D.6	200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			13,75	22,98	113,62	708,82

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su kiauliena (T)*	56A	200	14,29	15,08	52,98	399,71
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	30	0,50	16,87	0,68	155,83
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,56	20,22	83,74
Iš viso:			16,01	32,51	73,88	639,28

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su morkomis ir porais (T)*	12-5/102	210	36,95	33,09	13,81	500,67
Virti lęšiai	Gar.16	100	3,82	0,20	7,84	50,80
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
Iš viso:			41,75	33,5	26,87	571,87

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta ryžių kruopų košė su razinomis (T)*	99A	300	9,41	11,71	69,34	418,00
Uogos šviežios		100	1,40	1,00	12,10	42,00
Pienas 2,5%		200	3,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	14,61	17,71	91,24	572,00

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 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 (AT)*	16Sr	250	5,91	5,43	23,79	152,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	9,99	6,09	55,59	301,80

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (AT)*	1-3/20	250	5,15	4,16	20,17	118,81
Kukurūzų trapučiai		28	2,58	1,54	18,40	101,92
		Iš viso:	7,73	5,70	38,57	220,73

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	210	40,08	26,78	19,48	455,60
Virtos džiovintos pupelės	Gar.29	100	7,30	0,30	21,90	139,00
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,58	0,18	6,14	30,08
		Iš viso:	48,96	27,26	47,52	624,68

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Raudonųjų lęšių troškinys su daržovėmis (AT)*	5-5/104	300	10,22	12,73	28,98	264,61
Viso grūdo duona		30	2,04	0,33	15,90	74,70
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	100	4,94	8,50	12,34	135,10
Iš viso:			17,20	21,56	57,22	474,41

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Grietinėleje troškinta vištienos file (T)*	10-5/100	250	56,22	28,72	15,50	535,39
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	3,24	0,59	24,82	110,55
Agurkai marinuoti	45S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Paprika	47S	40	0,52	0,20	2,64	11,60
Kepti burokėliai su saulėgražomis	4-7/143	50	2,47	4,25	6,17	67,55
Iš viso:			63,25	33,96	51,43	736,09

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Varškės spygliukai (T)*	87A	200	24,01	13,38	42,14	386,17
Grietinėls padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			25,14	22,68	57,56	531,30

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeni ai, g	
Kalakutienos ir daržovių pyragas su obuoliais (T)*	10-7/142	200	17,74	14,98	17,40	263,27
Grietinė 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			19,30	27,58	38,14	459,97

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
ketvirtadienis

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	
Viso grūdo makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	250	15,04	12,66	65,11	439,26
Kietasis sūris 40%		40	13,20	10,40	0,00	144,80
Kefyras 2,5 %		200	6,80	5,00	9,80	120,00
		Iš viso:	35,04	28,06	74,91	704,06

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (A)*	1-3/41	250	3,46	10,40	27,80	208,65
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,67	11,08	60,05	360,45

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir leščių sriuba (A)*	1-3/36	250	9,29	6,88	20,94	162,34
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	13,37	7,54	52,74	311,74

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) (T)*	9-7/145	90	20,39	14,25	0,43	206,70
Aliejus alyvuogių		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri grikių kruopų košė	7 Gar	100	6,06	5,48	33,13	202,88
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
		Iš viso:	27,59	36,37	39,41	581,37

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių maltinukai (AT)*	3-8/160	250	10,17	9,62	61,62	361,27
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Agurkų ir krapų salotos su natūraliu jogurtu	S.5	100	0,78	1,00	3,03	24,80
Iš viso:			10,95	20,62	64,65	485,97

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti lašišos kukuliai (T)*	9-3/60	100	19,93	13,52	6,53	225,47
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	100	4,00	3,50	22,38	131,84
Aliejus alyvuogių		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			25,07	33,66	34,76	529,10

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške 9% (T)*	A.73	200	16,99	9,12	30,16	260,80
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Uogos šviežios		150	1,05	0,45	21,75	85,50
Iš viso:			19,56	13,57	53,63	395,10

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltym ai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	100	21,96	2,48	10,83	150,55
Virti viso grūdo makaronai	6-3/61	100	4,00	3,50	22,38	131,84
Ekologiškas moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	2-1/19	100	1,13	9,67	5,84	109,98
Iš viso:			27,09	25,65	39,05	492,27

*A – augalinis; T - tausojantis



2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu keptas brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	250	14,56	22,31	11,43	298,02
Pomidorų padažas		30	0,39	0,06	1,35	7,20
Agurkai švieži	43A	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
Iš viso:			22,55	27,57	24,88	436,22

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

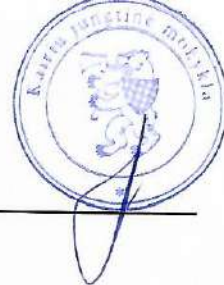
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba (T)*	Sr.5	250	11,12	12,01	16,38	213,82
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,20	12,67	48,18	363,22

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	8,91	45,33	276,21

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tarkainis su kiaulienos kumpine mėsa (T)*	A.15	200	20,20	17,65	48,67	428,42
Grietinė 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Agurkai marinuoti	45S	100	2,80	0,00	1,30	16,00
Iš viso:			24,14	20,65	51,26	481,02



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių torškinys su varškės sūriu (T)*	A.1	250	6,49	25,08	15,39	304,64
Agurkai švieži	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Kefyras 2,5%		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Iš viso:			13,29	31,28	27,69	423,64

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jautienos kukuliai su padažu (T)*	A.42	100	15,89	11,63	10,41	196,00
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Iš viso:			19,50	18,49	44,75	397,07

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bolivinės balandos košė su obuoliais ir razinomis (AT)*	3-3/48	250	11,70	10,13	61,35	387,90
Kepti vaisiai	15-8/161	100	1,04	2,93	2,20	104,44
Iš viso:			12,74	13,06	63,55	492,34

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)*	5A	200	29,18	25,36	6,52	367,51
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/16	100	1,05	2,18	6,69	44,39
Iš viso:			32,29	27,64	32,05	495,34

*A – augalinis; 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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Šviežios uogos		100	0,00	0,00	11,00	44,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
		Iš viso:	14,81	12,20	57,29	390,88

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 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	250	3,46	10,40	27,80	208,65
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	7,54	11,06	59,60	358,05

Sriuba 10.00 – 10.30 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	250	7,16	9,08	17,20	175,19
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
		Iš viso:	11,24	9,74	49,00	324,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgu (T)*	10-3/60	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	100	1,19	0,20	5,15	20,00
		Iš viso:	41,03	10,71	61,62	493,02

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti lęšių paplotėliai su daržovėmis (AT)*	5-8/163	200	7,95	1,50	49,87	233,56
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	30	0,50	5,20	2,96	57,62
Pomidorai	44S	200	2,00	0,40	8,20	34,00
Žaliasis kokteilis (obuoliai, bananai, kivi, špinatai)	15-1/5	200	1,22	0,52	20,22	83,74
Iš viso:			11,67	7,62	81,25	408,92

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	200	32,79	17,83	39,74	448,23
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Šviežios uogos*		100	1,20	0,60	12,80	38,00
Iš viso:			35,51	22,43	54,26	535,03

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos kukulis su sezamo sėklomis (T)*	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	10,00	0,00	99,90
Bulvių košė	3Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Iš viso:			24,48	39,10	25,50	556,47

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutiena su morkomis kepta konvekciniu režimu (T)*	A.41	200	35,62	10,69	13,89	282,97
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,28	202,90
Agurkų ir krapų salotos su aliejumi	S.5	100	1,35	0,92	2,11	20,55
Iš viso:			43,03	17,09	49,28	506,42

*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 grietinele (T)*	A.71	300	2,46	13,08	18,92	200,10
Uogos šviežios		125	0,00	0,00	13,75	55,00
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
Iš viso:			3,05	13,52	41,66	294,72

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 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	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			11,43	3,45	61,55	316,38

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (T)*	27Sr	250	7,40	10,73	22,55	214,84
Viso grūdo duona su sviestu 82%	16-/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
Iš viso:			8,50	19,16	30,58	326,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta veršiena su morkomis (T)*	12-5/102	210	36,95	33,09	13,81	500,67
Keptos bulvytės	Gar.15	100	4,59	0,02	33,04	150,62
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			42,45	38,31	53,59	724,78

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukulīai su spelta miltaiš ir ciberžole (AT)*	4-3/63	300	6,07	0,33	92,91	398,38
Morku ir svogūnu padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Kepti vaisiai (obuolīai, kriaušēs, banānai)	15-8/160	100	1,04	2,93	20,20	104,44
Iš viso:			7,79	10,22	117,07	579,66

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skrylīai (T)*	66A	300	16,24	8,77	99,68	540,76
Grietinē jogurtinē 10%		30	1,14	3,00	1,29	36,60
Uogos šviežios		150	1,05	0,45	21,75	85,50
Iš viso:			18,43	12,22	122,72	662,86

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuolīaiš ir banānaiš (T)*	6-8/161	200	14,49	11,22	52,05	352,26
Vaišiu tyrē		100	0,70	0,00	18,00	75,00
Grietinē jogurtinē 10%		10	0,38	1,00	0,43	12,20
Žaliāis kokteilis (banānai, obuolīai, kivi, špinātai)	15-1/5	200	1,22	0,55	20,21	83,73
Iš viso:			16,79	12,77	90,69	523,19

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Garuose virti mēšos kotletukai su krapu padažu (T)*	A.47	160	20,57	25,05	13,02	382,29
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	100	4,64	3,88	25,76	150,98
Baltojo ridiko ir obuolīu salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			26,12	34,13	45,52	606,76

*A – augalinis; T - tausojantis



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		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			15,95	14,15	69,20	464,80

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 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	250	7,16	9,08	17,20	175,19
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			11,24	9,74	49,00	324,59

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba (AT)*	1-3/34	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			11,43	3,45	61,55	316,38

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su vištiena	46A	200	22,20	21,29	36,56	423,19
Grietinė 10%		30	0,90	3,00	1,20	35,70
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			23,50	24,69	50,76	511,89



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių blynėliai su cukinija, ryžių miltais, linų sėmenimis (AT)*	A.19	200	10,57	11,25	85,26	463,68
Pomidorų padažas		30	0,40	0,06	1,36	7,20
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Iš viso:			12,49	15,31	88,34	519,68

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis su moliūgais	46A-1	200	5,12	14,74	36,27	295,24
Sviesto-grietinėlės padažas	P.14	40	0,66	22,48	0,90	207,77
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			6,18	37,62	50,17	556,01

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta vištienos filė (T)*	22A	150	24,34	12,66	8,20	242,84
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Iš viso:			27,90	27,33	39,85	517,42

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekals

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išēiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grietinėlēje troškinta vištienos file su morkomis (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Virti rudieji ryžiai	5Gar	100	2,56	4,68	27,65	156,68
Šviežiū morkū ir porū salotos su aliejumi	S.43	100	1,09	6,18	8,11	82,49
Iš viso:			43,69	31,57	47,11	623,78

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Leščių ir rudųjų ryžių košė (T)*	A.39	300	6,76	13,54	44,86	321,20
Sviestas 82%		10	0,07	8,26	0,08	74,40
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,23	22,40	91,14	589,60

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba su grietinele (T)*	Sr.14	250	6,12	21,07	14,99	270,16
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,20	21,73	46,79	419,56

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (AT)*	1-3/41	250	2,90	7,74	18,90	145,23
Pomidorų padažas		10	0,13	0,02	0,45	2,40
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,11	8,42	51,15	297,03

Pietūs 12.00 – 13.00 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta žuvis (lašiša) su žolelėmis (T)*	9-7/145	110	24,93	17,41	0,53	252,65
Moliūgų sėklų aliejus		10	0,00	9,99	0,00	99,90
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,08	4,56	8,12	77,06
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			31,47	36,06	28,28	552,87



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir daržovių troškiny (AT)*	5-5/107	200	11,42	6,98	46,91	277,73
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Agurkai marinuoti	45S	150	4,20	0,00	1,95	28,50
Iš viso:			18,34	7,42	70,06	405,83

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žuvies kotletukai su varške (T)*	A.26	100	21,83	11,88	7,39	222,89
Kedrinių pinių padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Pomidorai vynuoginiai	44S	200	2,00	0,00	8,00	36,00
Iš viso:			27,36	33,75	32,80	537,58

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške (T)*	79A	200	24,21	11,37	54,13	408,10
Ekologiškas jogurtas su vanile		50	1,75	1,60	7,20	50,50
Uogos šviežios		150	1,80	0,90	19,20	57,00
Iš viso:			27,76	13,87	80,53	515,60

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	100	21,96	2,48	10,83	150,55
Bulvių košė	2Gar	100	2,26	3,80	16,18	106,76
Kedrinių pinių padažas	P.4	20	1,27	18,07	1,23	171,93
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,70	0,09	7,25	28,95
Iš viso:			26,19	24,44	35,49	458,19

*A – augalinis; T - tausojantis



3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00val.

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	300	12,85	17,67	46,51	393,17
Aviečių tyrė		50	0,65	0,14	6,90	40,20
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	13,50	17,81	53,41	433,37

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
		Iš viso:	3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

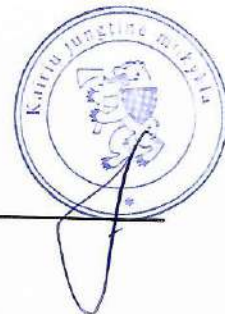
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai , g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (tausojantis)	1-3/25	250	5,00	5,67	40,09	221,03
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	8,48	8,11	62,15	345,03

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių sriuba (T)*	Sr.15	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Duona viso grūdo		40	2,72	0,44	21,20	99,60
		Iš viso:	5,96	8,69	34,73	226,41

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškinta smulkinta jautiena (T)*	7A	160	32,37	27,53	8,56	406,02
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,56	2,12	15,23	92,12
Švž. kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	2-1/19	100	1,63	6,74	5,34	86,25
		Viso:	37,56	36,39	29,13	584,39



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)*	7-8/162	200	27,86	18,08	41,90	438,10
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Džiovinti abrikosai		20	0,92	0,10	13,44	54,20
Iš viso:			29,26	24,18	55,96	550,90

Pietūs 12.00 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti perlinių kruopų paplotėliai (AT)*	3-7/140	200	19,19	14,30	57,29	417,37
Morkų ir svogūnų padažas	14-6/120	40	0,68	6,96	3,96	76,84
Pomidorai vynuoginiai	44S	150	1,50	0,00	6,00	27,00
Viso:			21,37	21,26	67,25	521,21

Pietūs 12.00 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaulienos sprandinės kepsnys (T)*	14A	100	25,62	43,99	5,63	518,51
Morkų padažas	P.6	30	0,47	4,69	1,88	49,71
Sorų kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3-3/37	100	3,86	3,06	24,50	139,12
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	0,50	0,00	2,00	9,00
Viso:			30,45	51,74	34,01	716,34

Pietūs 12.00 – 13.30 val V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Troškiny su malta veršiena (T)*	A.10	200	13,42	11,60	44,66	331,93
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
Viso:			14,95	11,76	50,65	361,23

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu (T)*	3-3/45	300	11,53	8,27	79,70	416,95
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,20	9,60	112,00
Iš viso:			17,93	13,47	89,30	528,95

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	250	5,22	10,50	35,70	253,25
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			9,30	11,16	67,50	402,65

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	250	3,60	10,32	19,64	170,62
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,68	10,98	51,44	320,02

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiauliena su troškintais švž. kopūstais (T)*	5A	200	30,00	25,56	10,39	381,11
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,84	83,44
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	100	1,00	0,52	3,12	15,68
Iš viso:			33,06	26,18	32,35	480,23

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškiny (AT)*	5-5/109	250	14,64	10,25	45,10	284,66
Pomidorai vynuoginiai		100	1,00	0,00	4,00	18,00
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			19,72	10,94	80,90	452,06

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kiaulienos kotletas su lęšiais (T)*	A.35	100	15,54	10,00	5,42	171,17
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Virti viso grūdo makaronai	6Gar	100	4,24	4,52	23,70	147,62
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			20,84	24,26	33,22	426,95

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti varškėčiai (T)*	83A	200	32,79	17,83	39,74	448,23
Grietinė jogurtinė 10%		40	1,52	4,00	1,72	48,80
Trintos uogos*	P.5	40	0,24	0,12	8,56	33,68
Kepti obuoliai	15-8/160	100	0,40	0,40	13,00	53,00
Iš viso:			34,95	22,35	63,02	583,71

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti moliūgai su virtomis grikių kruopomis (T)*	A.60	220	6,76	8,40	49,59	279,88
Morkų padažas	P.6	50	0,78	7,77	3,11	82,55
Daržovių salotos su aliejumi	2-1/3	100	1,06	2,75	4,10	38,23
Iš viso:			8,60	18,92	56,80	400,66

*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	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Grikių apkepas (T)*	3-8/164	210	16,21	22,08	54,27	461,44
Grietinėlių padažas	P.15	30	1,06	7,06	2,57	77,58
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			23,67	34,14	66,64	651,02

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (T)*	25Sr	250	5,36	7,55	17,69	157,75
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
Iš viso:			5,28	8,91	26,84	209,07

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Sriuba su mėsos kukuliukais (T)*	Sr.1	250	12,20	7,95	10,89	136,94
Grietinė jogurtinė 10%		10	0,39	1,00	0,43	12,20
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			16,67	9,61	43,12	298,54

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniu režimu kepta kalakutiena su morkomis (T)*	A.41	200	35,62	10,69	13,89	282,97
Pomidorų užpilas	P.13	50	0,78	1,07	3,85	31,52
Virtas perlėnis kuskusas	Gar.14	100	4,93	0,20	30,35	147,60
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,20	4,10	17,00
Keptos daržovės (morkos, burokėliai)	4-7/142	100	3,21	4,67	9,37	80,28
Iš viso:			45,54	16,83	61,56	559,37



Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti grikių ir daržovių (morkos, salierai, porai) maltinukai (AT)*	3-8/160	250	10,17	9,62	61,62	361,27
Pomidorų padažas		50	0,65	0,10	2,25	12,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			11,73	14,92	70,61	446,76

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Maltos paukštienos kepsnys (T)*	35A	100	20,87	24,38	7,21	329,26
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,86	83,44
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
Iš viso:			24,85	36,65	36,82	566,00

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai su pilno grūdo miltais (T)*	66A	200	10,85	5,51	66,74	358,99
Grietinėlių padažas	P.15	40	0,73	8,90	2,42	92,13
Mangas smulkintas	D.8	200	2,00	2,00	34,00	146,00
Iš viso:			13,58	16,41	103,16	597,12

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos šlaunelių mėsos kotletukai su lęšiais (T)*	A.35	100	14,70	12,24	5,42	187,07
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virtas perlinis kuskusas	Gar.14	100	4,93	0,20	30,35	147,60
Pomidorai vynuoginiai	44S	100	1,00	0,00	4,00	18,00
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49

Iš viso:	21,55	24,61	46,52	487,97
----------	-------	-------	-------	--------

*A – augalinis; T - tausojantis



4 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	angliavanden iai, g	
Įvairių kruopų košė košė (miežiai, kviečiai, rugiai) (T)*	103A	200	11,60	3,15	37,35	211,00
Uogos šviežios		100	1,00	1,00	12,00	63,00
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			19,40	9,15	59,15	386,00

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavande niai, g	
Tiršta burokėlių sriuba su pupelėmis (AT)*	1-3/34	250	7,35	2,79	29,75	166,98
Grietinė jogurtinė 10%		20	0,76	2,00	0,86	24,40
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			12,19	5,45	62,41	340,78

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba (AT)*	15Sr	250	6,05	5,55	23,68	155,87
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			10,13	6,21	55,48	305,27

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Konvekciniu režimu kepta kiaulienos sprandinė (T)*	A.64	100	21,00	30,99	0,07	356,82
Biri sorų kruopų košė	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Burokėlių ir kalioropių salotos su aliejaus užpilu	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			26,06	39,19	34,48	582,92

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtu bulviu kukuliai su varške	54A	200	12,02	6,11	47,99	289,36
Sviesto-grietinēs padažas	5P	40	0,71	21,03	0,90	195,04
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			15,13	27,74	95,09	678,40

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Kepti jautienos kukuliai (T)*	12-7/140	100	20,82	23,70	1,76	183,79
Moliūgu sēklū aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Biri soru kruopu koše	3-3/37	100	3,71	4,01	24,33	149,72
Burokēliu ir kaliaropiu salotas su aliejaus uzpilu	S.28	100	1,35	4,19	10,08	76,38
Iš viso:			25,88	38,89	36,17	479,82

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Pupeliu ir darzoviu troškinys (AT)*	5-5/107	200	11,29	7,22	46,62	265,10
Kepti burokēliai su saulēgrāzomis	4-7/143	130	6,46	11,04	15,83	175,81
Iš viso:			17,75	18,26	62,45	440,91

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išsēga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Enerģinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavanden iai, g	
Virtu bulviu kukuliai su jautiena	53A	200	18,94	13,54	43,34	364,18
Grietinē 30%		40	0,96	12,00	1,24	117,20
Bananai		200	2,40	0,60	46,20	194,00
Iš viso:			22,30	26,14	90,78	675,38

*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	300	10,01	6,69	55,47	327,56
Trintos uogos su cukrumi	P.5	100	1,00	0,00	30,00	65,76
Pienas ekologiškas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			17,81	11,69	95,27	505,32

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Tiršta vištienos sriuba (T)*	Sr.9	250	21,10	7,03	13,71	215,97
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			25,18	7,69	45,51	365,37

Sriuba 10.00 – 10.30 val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (AT)*	1-3/33	250	2,40	5,59	23,56	142,11
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			6,48	6,25	55,36	291,51

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepta žuvis (T)*	9-7/144	150	28,87	3,40	0,16	151,32
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž. žirnelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Šparaginės pupelės virtos	Gar.13	100	2,36	10,10	7,74	122,10
Virtų burokėlių salotos su obuoliais su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			34,68	33,36	29,05	549,07

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Raudonųjų lešių troškinys su daržovėmis (AT)*	5-5/104	300	10,22	12,73	28,98	264,61
Pomidorai	44S	150	1,50	0,30	6,30	25,50
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			15,80	13,69	67,08	

Pietūs 12.00 – 13.30 val. III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	180	37,90	12,60	6,71	281,80
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž. žirmelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			41,35	32,46	27,86	557,45

Pietūs 12.00 – 13.30 val. IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Lietiniai blynai su varškės ir špinatų įdaru	7-8/163	165	11,76	10,96	38,28	318,45
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Kepti obuoliai	15-8/160	150	0,60	0,60	19,50	79,50
Iš viso:			13,08	20,56	58,71	485,85

Pietūs 12.00 – 13.30 val. V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Cukinių ir žuvies paplotėliai (T)*	9-8/164	180	25,05	9,25	11,12	186,78
Moliūgų sėklų aliejus		7	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž. žirmelių košė	4-3/61	100	2,18	2,60	10,34	70,50
Virtų burokėlių salotos su obuoliais, su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
Iš viso:			28,50	29,11	32,27	462,43

*A – augalinis; 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	
Omletas (T)*	8-8/162	260	30,76	26,55	25,15	460,15
Viso grūdo duona		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Agurkai švieži	43S	100	0,80	0,20	2,30	11,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			35,64	27,41	59,25	620,55

Vaisiai		200	3,04	1,20	55,76	224,00
Iš viso:			3,04	1,20	55,76	224,00

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba (T)*	Sr.15	250	3,24	8,25	13,53	126,81
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			7,32	8,91	45,33	276,21

Sriuba 10.00 – 10.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (T)*	1-3/29	250	7,16	9,08	17,20	175,19
Duona viso grūdo		60	4,08	0,66	31,80	149,40
Iš viso:			11,24	9,74	49,00	324,59

Pietūs 12.00 – 13.30 val. I patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*	10-3/60	220	33,78	5,03	23,19	270,12
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Alyvuogių aliejus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgražomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
Iš viso:			45,97	27,20	66,44	675,21

Pietūs 12.00 – 13.30 val. II patiekalas



Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (brokolīai, cukinija, ķesnakas) (AT)*	A.66	300	26,37	12,30	57,69	466,96
Morkų padažas	P.6	50	0,78	7,77	3,11	82,55
Agurkai švieži	43S	150	1,20	0,30	3,45	16,50
Iš viso:			28,35	20,37	64,25	566,01

Pietūs 12.30 – 13.30 val III patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos vērinukai (T)*	34A	160	32,30	13,88	13,41	300,07
Biri griķiķ kruopų košē	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Pomidorų padažas		20	0,26	0,04	0,90	4,80
Svogūnų laišķkai smulkinti	S.40	5	0,15	0,00	0,20	1,40
Agurkai švieži	43S	200	1,60	0,40	4,60	22,00
Iš viso:			40,37	19,80	52,37	531,15

Pietūs 12.30 – 13.30 val IV patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Virti varšķķēķiai (T)*	82A	200	27,19	13,35	53,46	442,33
Grietinėlēs padažas	P.15	40	1,41	9,40	3,40	103,33
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	200	6,88	8,89	24,02	194,02
Iš viso:			35,48	31,64	80,88	739,68

Pietūs 12.30 – 13.30 val V patiekalas

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiģa,g	Patiekalo maistinė vērtē, g			Enerģinē vērtē, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vištienos maltinukai su džiovintais pomidorais (T)*	A.43	120	20,65	12,15	4,58	231,52
Biri griķiķ kruopų košē	7Gar	100	6,06	5,48	33,26	202,88
Alyvuogīķ alieķus		10	0,01	9,95	0,02	88,30
Žiediniķ kopūstū ir morkų salotas su saulēģraķomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
Iš viso:			32,84	34,32	47,83	636,61

*A – augalinis; T - tausojantis