

ŠIAULIŲ R. KAIRIŲ JUNG TINĖ MOKYKLA

PERSPEKTYVINIS 20 DIENŲ  
4 – 7 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ  
**VALGIARAŠTIS**

Šiaulių r. Kairių jungtinės mokyklos  
direktorė  
*Lina Niparavičienė*





I savaitė  
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

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

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	
Kriaušės smulkintos	D.4	200	0,80	0,60	26,80	104,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,80</b>	<b>0,60</b>	<b>26,80</b>	<b>104,00</b>

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

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	
Daržovių šūpinys (T)*	4-5/100	200	7,46	4,25	30,69	185,03
Dešrelių padažas	P.17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai marinuoti	45S	40	1,12	0,00	0,52	6,40
Kefyras ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
<b>Iš viso:</b>			<b>15,55</b>	<b>18,19</b>	<b>39,18</b>	<b>383,57</b>

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

\*A – augalinis; T - tausojantis

I savaitė  
antradienis



**Pusryčiai 8.00-9.00 val.**

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

**Priešpiečiai 10.30-11.00 val.**

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

**Pietūs 12.00-13.00 val.**

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

**Vakarienė 15.00-16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebala i, g	angliavand eniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovėmis (T)*	A.66	200	18,30	13,92	39,47	335,40
Kefyras 2,5%		150	4,50	4,50	7,50	81,00
<b>Iš viso:</b>			<b>22,80</b>	<b>18,42</b>	<b>46,97</b>	<b>416,40</b>

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

\*T - tausojantis





1 savaitė  
trečiadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

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

**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	
Meliono ir mangų užkandis	D.13	100	1,12	1,39	12,63	65,32
<b>Iš viso:</b>			<b>1,12</b>	<b>1,39</b>	<b>12,63</b>	<b>65,32</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

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

**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	
Konvekciniu režimu kepta avižinė košė su kokosų pienu (T)*	A.75	200	10,06	14,54	58,06	353,48
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Kakava su pienu	4G	150	3,18	2,51	16,41	95,72
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>17,35</b>	<b>80,87</b>	<b>468,20</b>

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

\*T - tausojantis



1 savaitė  
ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Užkeptas sumuštinis su fermentiniu sūriu (T)*	A.46	75	10,58	19,22	23,16	311,55
Konvekciniu režimu keptas sumuštinis su varškė 9% (T)*	A.45	50	5,24	7,37	15,17	148,90
Kmynų arbata nesaldinta	3G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
<b>Iš viso:</b>			<b>16,41</b>	<b>27,03</b>	<b>39,83</b>	<b>470,44</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Vaisiai		100	0,40	0,30	13,40	52,00
Grūdėta varškė 7%		50	6,00	3,50	1,35	60,50
<b>Iš viso:</b>			<b>6,40</b>	<b>3,80</b>	<b>14,75</b>	<b>112,50</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (AT)*	1-3/36	150	5,56	4,12	12,55	97,39
Viso grūdo duona		20	1,36	0,22	10,60	49,80
Kepta su garais žuvis (T)*	9-7/144	90	17,33	2,04	0,11	90,85
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,14	15,44	92,98
Virtų burokėlių salotos su šviežiais agurkais su aliejumi	17S	50	0,69	5,08	3,65	60,08
Pomidorai	44S	80	0,80	0,16	3,28	13,60
<b>Iš viso:</b>			<b>29,34</b>	<b>13,76</b>	<b>45,63</b>	<b>404,70</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Cukinių blynėliai	A.6	150	7,36	17,64	28,95	297,87
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Kefyras 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	120,00
<b>Iš viso:</b>			<b>14,36</b>	<b>22,67</b>	<b>39,43</b>	<b>421,47</b>

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

\* A – augalinis; T - tausojantis





I savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su keptais pomidoriukais ir feta sūriu (T)*	A.21-1	200	13,35	17,99	38,87	353,57
Kmynų arbata nesaldinta	3G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,35</b>	<b>17,99</b>	<b>38,87</b>	<b>353,57</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, 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
<b>Iš viso:</b>			<b>0,50</b>	<b>0,50</b>	<b>15,60</b>	<b>68,60</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žalių žirnelių sriuba (AT)*	Sr.18	150	5,90	3,64	12,27	86,18
Duona viso grūdo		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Konvekciniu režimu keptos paukštienos blauzdelės(T)*	A.76	120	21,10	13,75	3,94	227,55
Biri grikių kruopų košė	7Gar	100	6,05	5,48	33,27	202,89
Šviežių agurkų, morkų ir kalmarų rinkinys	S.34	70	0,84	0,16	3,62	14,00
<b>Iš viso:</b>			<b>36,09</b>	<b>23,99</b>	<b>60,30</b>	<b>579,62</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškėčiai su prieskoninėmis žolelėmis (T)*	A.77	150	24,12	13,53	40,70	370,57
Grietinė 10%		20	0,38	1,00	0,43	12,20
Pienas ekologiškas 2,5%		100	3,40	2,50	4,90	56,00
<b>Iš viso:</b>			<b>27,90</b>	<b>17,03</b>	<b>46,03</b>	<b>438,77</b>

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

\*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	200	5,06	7,12	33,52	208,21
Uogos šviežios		50	0,50	0,50	6,00	32,00
Kakava su pienu	4G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
<b>Iš viso:</b>			<b>9,80</b>	<b>10,97</b>	<b>61,73</b>	<b>369,03</b>

**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	100	1,00	0,00	8,00	35,00
Vynuogės	D.5	100	0,70	0,20	18,00	69,00
<b>Iš viso:</b>			<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>26,00</b>	<b>104,00</b>

**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	150	6,56	5,48	14,47	116,94
Traškios duonos lazdelės		20	2,76	4,06	12,72	84,20
Balandėliai su kalakutiena ir grikių kruopomis (T)*	A.53	130	7,71	4,46	14,20	124,05
Virtos bulvės	1Gar	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	100	3,95	16,25	2,72	164,04
<b>Iš viso:</b>			<b>22,01</b>	<b>30,30</b>	<b>53,53</b>	<b>530,95</b>

**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	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai švieži	43S	60	0,48	0,12	1,38	6,60
Kefyras ekologiškas 2,5%		200	6,40	5,00	9,60	108,00
<b>Iš viso:</b>			<b>11,83</b>	<b>20,76</b>	<b>27,79</b>	<b>349,91</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>45,34</b>	<b>62,23</b>	<b>169,05</b>	<b>1353,89</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

\*T - tausojantis





2 savaitė  
Antradienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių dribsnių košė su pienu (T)*	117A	200	8,50	7,20	32,70	237,96
Uogos šviežios		70	0,00	0,00	7,70	30,80
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>8,55</b>	<b>12,98</b>	<b>40,46</b>	<b>320,84</b>

**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	
Meliono ir mango užkandis (A)*	D.13	150	1,68	2,10	18,96	97,98
<b>Iš viso:</b>			<b>1,68</b>	<b>2,10</b>	<b>18,96</b>	<b>97,98</b>

**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	
Burokėlių sriuba (A)*	1-3/39	150	1,47	3,17	10,67	79,64
Troškinta veršiena su morkomis ir porais (T)*	12-5/102	150	26,61	23,59	9,91	358,27
Virti lęšiai	Gar.16	100	3,81	0,21	7,82	50,75
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	100	0,98	0,21	5,22	20,40
<b>Iš viso:</b>			<b>32,87</b>	<b>27,18</b>	<b>33,62</b>	<b>509,06</b>

**Vakarienė 16.00-17.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės kukulaičiai (T)*	88A	150	15,90	7,74	33,25	265,03
Grietinėlės padažas	P.15	30	1,06	7,06	2,57	77,58
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>21,76</b>	<b>18,70</b>	<b>43,02</b>	<b>425,11</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>64,86</b>	<b>60,96</b>	<b>136,06</b>	<b>1352,99</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

\*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	200	6,30	7,80	46,21	278,66
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,70</b>	<b>13,10</b>	<b>62,41</b>	<b>409,66</b>

**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	150	1,80	0,45	34,65	145,50
<b>Iš viso:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>34,65</b>	<b>145,50</b>

**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 (AT)*	16Sr	150	3,54	3,22	14,26	91,44
Troškiny su vištienos kukuliais (T)*	A.31	180	30,06	20,09	14,61	341,70
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
<b>Iš viso:</b>			<b>36,41</b>	<b>25,81</b>	<b>48,68</b>	<b>540,78</b>

**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	4G	200	0,59	0,44	1,50	9,99
<b>Iš viso:</b>			<b>6,23</b>	<b>9,56</b>	<b>37,29</b>	<b>257,72</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>58,14</b>	<b>48,92</b>	<b>183,03</b>	<b>1353,66</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

\*A – augalinis; 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	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Fermentinis sūris 45%		35	9,45	9,14	0,07	120,40
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>17,46</b>	<b>16,10</b>	<b>44,79</b>	<b>384,07</b>

**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	150	8,34	6,56	24,50	190,17
<b>Iš viso:</b>			<b>8,34</b>	<b>6,56</b>	<b>24,50</b>	<b>190,17</b>

**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	150	1,74	4,64	11,35	87,11
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	60	13,97	9,49	4,57	157,83
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3,03	2,74	16,63	101,44
Agurkų ir krapų salotos	S.5	40	0,66	0,40	1,22	9,92
Pomidorai	44S	30	0,30	0,06	1,23	5,10
<b>Iš viso:</b>			<b>21,84</b>	<b>24,64</b>	<b>51,23</b>	<b>499,59</b>

**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	150	13,49	7,30	22,87	203,80
Grietinė 30%		20	0,48	6,00	0,62	58,60
Ekologiškas migdolų gėrimas		150	1,20	3,75	0,00	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>15,17</b>	<b>17,05</b>	<b>23,49</b>	<b>302,90</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>62,81</b>	<b>64,35</b>	<b>144,01</b>	<b>1376,73</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

\* A – augalinis; T - tausojantis





2 savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	150	8,91	14,18	6,96	233,92
Pomidorų padažas		15	0,20	0,03	0,68	3,60
Duona viso grūdo		30	3,30	1,44	10,80	73,50
Agurkai švieži	43S	100	0,40	0,20	2,30	11,00
Arbata kmylių	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
<b>Iš viso:</b>			<b>13,40</b>	<b>16,29</b>	<b>29,73</b>	<b>361,64</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,52	0,60	27,88	112,00
Datulės džiovintos		10	0,20	0,04	7,40	29,10
<b>Iš viso:</b>			<b>1,72</b>	<b>0,64</b>	<b>35,28</b>	<b>141,10</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

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

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

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

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

\*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
Šilauogės šviežios		50	0,00	0,00	5,50	22,00
Kakava su pienu	5G	200	4,24	3,35	22,21	128,82
<b>Iš viso:</b>			<b>12,25</b>	<b>10,55</b>	<b>64,20</b>	<b>385,70</b>

**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	100	0,40	0,30	13,40	52,00
Obuoliai smulkinti	D.9	100	0,40	0,40	13,00	54,00
<b>Iš viso:</b>			<b>0,80</b>	<b>0,70</b>	<b>26,40</b>	<b>106,00</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

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

**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	130(2vnt)	19,75	28,84	23,63	436,35
Agurkai švieži	43S	40	0,32	0,08	0,92	4,40
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>20,07</b>	<b>28,92</b>	<b>24,56</b>	<b>440,75</b>

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

\*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	200	1,69	9,32	12,38	138,27
Uogos šviežios		70	0,84	0,42	8,96	26,60
Viso grūdo duona su sviestu	16-1/4-1	50/10	1,10	8,43	8,03	111,75
Kmyną arbata	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
<b>Iš viso:</b>			<b>4,22</b>	<b>18,61</b>	<b>38,36</b>	<b>316,24</b>

**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		20	0,40	0,08	14,80	58,20
<b>Iš viso:</b>			<b>1,61</b>	<b>0,63</b>	<b>35,01</b>	<b>148,81</b>

**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	150	4,41	1,67	17,85	104,62
Duona viso grūdo		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Garuose virti mėsos kotletukai su krapų padažu (T)*	A.47	120	16,27	18,32	8,48	273,03
Virti viso grūdo makaronai	8Gar	50	2,32	1,94	12,88	75,49
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	100	0,91	5,20	6,74	73,49
<b>Iš viso:</b>			<b>26,11</b>	<b>28,09</b>	<b>53,15</b>	<b>575,63</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai su morkomis (T)*	7-7/162	100	16,09	11,92	13,12	221,20
Vaisių tyrė		20	0,18	0,00	3,60	16,20
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Ekologiškas pienas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>21,64</b>	<b>17,32</b>	<b>24,57</b>	<b>338,20</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>53,58</b>	<b>64,65</b>	<b>151,09</b>	<b>1378,88</b>
----------------------------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

\*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	200	8,55	8,85	53,00	333,80
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,15</b>	<b>9,15</b>	<b>59,40</b>	<b>352,80</b>

**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	100	1,00	0,00	8,00	35,00
Apelsinai smulkinti	D.10	100	0,70	0,20	9,90	38,70
<b>Iš viso:</b>			<b>1,70</b>	<b>0,20</b>	<b>17,90</b>	<b>73,70</b>

**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	150	4,30	5,46	10,34	105,11
Grietinėleje troškinta vištienos file su morkomis (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,14	15,44	92,98
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Pomidorai vynuoginiai	44S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
<b>Iš viso:</b>			<b>48,98</b>	<b>33,49</b>	<b>43,56</b>	<b>651,04</b>

**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	150	5,10	0,26	46,67	206,57
Sviesto – grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
<b>Iš viso :</b>			<b>8,43</b>	<b>14,50</b>	<b>52,13</b>	<b>364,49</b>

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

\* 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	200	4,30	8,96	27,40	193,22
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Bananai smulkinti	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>5,55</b>	<b>15,04</b>	<b>50,56</b>	<b>342,30</b>

**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
<b>Iš viso:</b>			<b>1,80</b>	<b>0,45</b>	<b>34,65</b>	<b>145,50</b>

**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 grietinėle	Sr.14	150	3,77	11,99	9,17	157,57
Viso grūdo duona		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	80	17,33	1,85	7,28	113,08
Avokadų aliejus		5	0,00	5,00	0,00	44,20
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,70	0,09	7,25	28,95
<b>Iš viso:</b>			<b>26,58</b>	<b>19,47</b>	<b>63,75</b>	<b>526,83</b>

**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	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Ekologiškas avižų gėrimas		150	0,75	1,95	12,60	72,00
<b>Iš viso:</b>			<b>19,36</b>	<b>11,97</b>	<b>53,80</b>	<b>395,93</b>

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

\*T - tausojantis



3 savaitė  
penktadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižų kruopų košė (T)*	3-3/54	200	8,81	11,92	31,88	267,84
Aviečių tyrė		50	0,65	0,14	6,90	40,20
Arbata nesaldinta	G1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>9,46</b>	<b>12,06</b>	<b>38,78</b>	<b>308,04</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė su chia sėklomis ir uogų tyre	D.15	160	21,61	13,67	16,90	284,82
<b>Iš viso:</b>			<b>21,61</b>	<b>13,67</b>	<b>16,90</b>	<b>284,82</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba (T)*	1-3/25	150	3,00	3,39	24,06	132,72
Grietinė jogurtinė 30%		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	160	10,50	9,28	36,56	269,28
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	100	1,53	0,16	5,99	29,30
<b>Iš viso:</b>			<b>16,75</b>	<b>17,55</b>	<b>77,68</b>	<b>525,05</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su sorų kruopomis (T)*	7-8/162	120	16,71	10,84	25,12	262,91
Grietinė 30%		15	0,57	1,50	0,65	18,30
Džiovinti abrikosai		15	0,00	0,00	1,50	6,45
Pienas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso :</b>			<b>22,38</b>	<b>16,09</b>	<b>34,62</b>	<b>371,66</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>70,20</b>	<b>59,37</b>	<b>167,98</b>	<b>1489,57</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

\*T - tausojantis





4 savaitė  
pirmadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su aliejumi (AT)*	3-3/45	200	8,36	10,56	53,54	327,62
Pienas ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,90	7,20	82,50
<b>Iš viso:</b>			<b>13,16</b>	<b>14,46</b>	<b>60,74</b>	<b>410,12</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

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

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba (AT)*	1-3/40-1	150	3,19	6,23	21,72	153,49
Viso grūdo duona		30	3,30	1,44	10,80	73,50
Kiaulienos kotletukas su lęšiais (T)*	A.35	100	15,54	10,00	5,42	171,17
Troškintos daržovės su grietinės-pomidorų padažu	11Gar	100	3,05	3,76	5,58	68,17
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	50	0,50	0,26	1,56	7,84
<b>Iš viso:</b>			<b>25,58</b>	<b>21,69</b>	<b>45,08</b>	<b>474,17</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, 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
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>7,54</b>	<b>16,17</b>	<b>52,70</b>	<b>362,43</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>51,20</b>	<b>57,59</b>	<b>184,51</b>	<b>1410,29</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

\*A – augalinis; T - tausojantis



4 savaitė  
antradienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

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

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

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

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

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

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

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

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

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

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis	15-1/4	200	2,48	0,71	23,54	100,80
<b>Iš viso:</b>			<b>2,48</b>	<b>0,71</b>	<b>23,54</b>	<b>100,80</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (AT)*	15Sr	150	3,63	3,33	14,19	93,53
Virtų bulvių kukuliai su jautiena	53A	150	14,20	10,15	32,51	273,13
Sviesto – grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kepti vaisiai	15-8/161	70	0,73	2,04	14,13	82,17
<b>Iš viso:</b>			<b>18,89</b>	<b>26,76</b>	<b>61,29</b>	<b>552,75</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavande niai, g	
Su garais keptas brokolių ir kiaušinių apkepas (T)*	4-7/159	180	10,78	16,65	8,28	221,08
Pomidorų padažas		7	0,09	0,01	0,32	1,68
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	2-3/64	50	0,45	2,60	3,38	36,77
Arbata su medumi	1G	200	0,04	0,00	10,21	40,50
<b>Iš viso:</b>			<b>11,36</b>	<b>19,26</b>	<b>22,19</b>	<b>300,03</b>

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

\*A – augalinis; T - tausoiantis



4 savaitė  
ketvirtadienis

**Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos uogos su cukrumi	P.5	50	0,50	0,00	7,50	32,88
Pienas ekologiškas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
<b>Iš viso:</b>			<b>12,27</b>	<b>8,20</b>	<b>51,82</b>	<b>335,25</b>

**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		150	2,28	0,90	41,82	168,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,28</b>	<b>0,90</b>	<b>41,82</b>	<b>168,00</b>

**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 vištienos sriuba	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	80	12,86	5,18	4,39	110,86
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė	4-3/61	75	1,63	1,74	7,77	51,02
Virtų burokėlių salotos su obuoliais su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
<b>Iš viso:</b>			<b>28,68</b>	<b>28,46</b>	<b>32,18</b>	<b>500,70</b>

**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	
Bolivinės balandos košė su keptais pomidorais ir feta sūriu (T)*	A.21	200	13,36	19,19	35,00	354,05
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>13,36</b>	<b>19,19</b>	<b>35,00</b>	<b>354,05</b>

<b>Iš viso (dienos davinio):</b>	<b>56,59</b>	<b>56,75</b>	<b>160,82</b>	<b>1358,00</b>
----------------------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

\*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	angliavan deniai, g	
Omletas (T)*	8-8/162	160	18,81	15,86	15,42	278,66
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	5,50
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Iš viso:</b>			<b>21,41</b>	<b>16,92</b>	<b>23,77</b>	<b>333,16</b>

**Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Vaisių salotos	15-1/7	140	2,97	6,52	25,89	167,31
<b>Iš viso:</b>			<b>2,97</b>	<b>6,52</b>	<b>25,89</b>	<b>167,31</b>

**Pietūs 12.00 – 13.00 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai, g	angliavan deniai, g	
Trinta šparaginių pupelių ir pomidorų sriuba	Sr.15	150	2,51	4,25	8,52	80,76
Viso grūdo duona		20	2,20	0,96	7,20	49,00
Kalakutienos filė kukuliai su moliūgais (T)*	10-3/60	120	20,43	2,93	12,63	147,33
Alyvuogių aliejus		7	0,01	6,97	0,01	61,81
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,83	78,34
Žiedinių kopūstų ir morkų salotos su saulėgražomis, su jogurtu	S.10	100	6,12	6,74	9,97	113,91
<b>Iš viso:</b>			<b>32,55</b>	<b>24,19</b>	<b>52,16</b>	<b>531,15</b>

**Vakarienė 15.00 – 16.00 val.**

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

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

\*T - tausojantis