

11-18 amžiaus grupė

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/30T 3	250	7,03	4,01	46,44	249,93
Varškė (9 %) su gretinė 30%	15-1/1 3	120	16,55	8,93	4,80	165,74
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,97	13,34	64,24	472,88

Pietūs 11.35 val.-12-40val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT 1	150	3,73	5,10	20,73	143,79
Tamsi duona		20	1,26	0,22	8,80	45,00
Ryžių plovai su vištienos filė (tausojantis)	10-5/111T 5	250 (100/150)	32,16	14,55	40,19	420,32
Tarkuotas šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis(augalinis)	2-1/7A 6	150	1,33	6,84	6,92	94,59
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,06	27,29	95,49	786,64

Iš viso(dienos davinio_ **63,03** **40,36** **159,73** **1259,52**

1 savaitė
AntradienisPusryčiai
8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/34AT 5	300	8,50	5,18	43,60	254,98
Saldintas jogurtas (cukrų iki 10g/100g)	18/7 2	150	2,90	2,10	10,60	130,50
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,08	7,96	76,30	482,72

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT 1	150	1,43	3,14	10,68	76,72
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0,90	0,20	0,23	6,32
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	11- 8/162T 3	130	24,57	10,75	7,60	225,39
Žirnių košė su morkomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	5-3/61T 5	130	14,79	4,64	39,50	258,92
Gūžinių kopūstų salotos su porais, obuoliais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/2A 4	140	1,64	4,54	10,66	90,12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 4	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			43,65	23,60	79,07	703,23

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T 4	150	17,09	16,96	15,12	281,48
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 9	140	0,56	0,56	18,20	80,08
Iš viso:			20,66	23,94	50,27	499,19
Iš viso (dienos davinio):			76,39	55,49	205,64	1685,15

1 savaitė
Trečiadienis

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/47T 4	300	12,43	6,98	53,80	327,77
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Iš viso:			18,20	8,22	87,60	497,16

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT 1	150	1,91	4,75	11,38	95,88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16

Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirnėliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T 5	180 (65/115)	19,35	8,57	20,80	237,68
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A 5	150	1,92	14,61	8,42	172,84
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,13	32,92	76,53	722,91

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių apkepas (tausojantis)	4-8/162T 4	200	8,42	10,82	19,10	207,47
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais	14-1/2 5	80	3,73	11,77	7,44	150,68
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,28	28,55	38,26	483,15
Iš viso (dienos davinio):			66,61	69,69	202,40	1703,22

**1 savaitė
Ketvirtadienis**

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 4	250	10,38	8,77	51,23	325,33
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 1	15/3/15	4,15	4,67	6,98	86,53
Sezoniniai vaisiai	18/20 7	120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,01	13,91	73,81	480,50

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT 1	150	4,89	4,18	19,67	135,87
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T 4	110	22,28	14,58	3,84	235,73
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT 6	110	2,27	0,11	20,73	93,02
Virtų burokėlių salotos su žirnėliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A 4	110	2,08	7,84	9,71	117,73

Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,01	27,48	75,89	686,96

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltai (tausojantis)	7-3/60T8	170	21,97	10,64	40,85	347,07
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,35	11,92	63,64	463,27
Iš viso (dienos davinio):			74,37	53,32	213,34	1630,72

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/41AT4	300	7,55	4,01	68,30	339,52
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			12,30	7,53	90,09	477,36

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių sriuba su bulvėmis, morkomis ir salierais (augalinis) (tausojantis)	1-3/42AT1	150	11,27	3,73	32,82	209,95
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Kepta su garais liesa (menkė, lydeka) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/144T4	110	20,51	0,37	0,02	85,49
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A4	110	3,81	7,98	14,47	144,88
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			42,02	17,27	93,22	696,42

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g	Energinė vertė, kcal
-----------------------	---------	------------	-----------------------------	----------------------

			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	ė vertė, kcal
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T 8	210	15,97	18,52	50,27	431,66
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Nesaldinta kmyņu arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12 5	130	2,22	0,94	11,37	62,79
Iš viso:			20,89	20,06	62,33	513,41
Iš viso (dienos davinio):			75,22	44,87	245,63	1687,19

2 savaitė
Pirmadienis

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energini ė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/42AT 4	300	8,20	4,80	44,12	252,51
Varškė (9 %) su kefyru (2,5 %) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2 6	180	18,14	10,51	16,94	234,94
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			26,34	15,32	61,06	487,44

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energini ė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Trinta daržovių ir obuolių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/20AT 1	150	1,13	2,43	11,53	72,52
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 1	5	0,45	0,10	0,12	3,16
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais kalakutienos krūtinėlės kukulaičiai (tausojantis)	10- 7/141T 4	120	27,46	8,73	7,08	216,71
Orkaitėje keptos bulvės su kario prieskoniais (augalinis) (tausojantis)	4- 8/159AT 5	100	1,96	3,08	17,94	107,34
Virtų burokėlių salotos su šviežiais obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)	2-3/63A 4	150	1,46	14,65	15,12	198,18
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,93	29,71	72,42	696,78

**Vakarienė 15.45
val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energini ė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Kukurūzų kruopų apkepas su sūriu (45%) ir pomidorais (tausojantis)	3-8/166T 4	250	11,21	13,01	52,09	370,28
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14 9	160	2,37	0,99	4,11	34,83

Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,26	14,68	78,30	502,35
Iš viso (dienos davinio):			75,53	59,70	211,78	1686,56

2 savaitė
Antradienis

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9%) ir obuoliais	16-8/160 4	100	8,88	5,06	25,69	183,80
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,08	10,62	83,62	494,38

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T 6	180(115/65)	31,92	18,46	8,48	327,77
Raugintų/šviežių kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A 6	140	1,24	9,95	8,68	129,24
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 2	60	0,24	0,24	7,80	34,32
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			40,69	31,15	60,68	685,84

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis)	6-5/101T 8	280(200/70/10)	15,36	16,80	63,35	466,07
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)	18/22 5	100	0,80	0,20	2,30	14,20
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,24	20,00	71,53	547,11
Iš viso (dienos davinio):			77,01	61,78	215,83	1727,34

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT 5	200	5,98	5,09	45,80	252,94
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T 3	100	12,30	11,70	0,70	157,30
Sezoniniai vaisiai	18/20 11	150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,88	17,39	66,00	496,04

Pietūs 12.15 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 (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT 1	150	8,48	4,33	23,72	167,77
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 2	10	0,90	0,20	0,23	6,32
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Troškinta jautiena su morkomis ir porais (tausojantis)	12-5/102T 4	210(134/76)	36,29	8,46	10,18	262,05
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais ir citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A 5	150	1,64	3,36	23,59	131,19
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			51,29	17,44	88,22	714,96

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais	6-6/102 4	200	12,55	17,86	49,95	410,75
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Nesaldinta kmynų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,92	21,73	60,21	508,10
Iš viso (dienos davinio):			88,09	56,56	214,43	1719,10

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai
8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

Trijų grūdų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/58T 9	200	8,38	5,45	32,99	214,55
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Viso grūdo bandelė (cukrų iki 16g/100g)	18/72 1	50	3,85	4,10	6,50	175,00
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,81	10,13	58,34	472,49

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/30AT 1	150	4,23	3,33	18,47	120,74
Troškinti vištienos kumpeliai su česnakais (tausojantis)	10-5/113T 3	89/6	22,12	6,61	2,37	157,45
Kepti su garais burokėliai su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/143AT 4	150	7,38	12,71	18,33	217,25
Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			40,24	27,54	74,99	708,79

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T 5	180	21,93	14,28	44,49	394,18
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Kefyras (2,5%)	18/4 5	120	4,08	3,00	5,88	66,84
Nesaldinta erškėtožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,07	18,24	62,76	531,46
Iš viso (dienos davinio):			82,13	55,91	196,09	1712,74

2 savaitė
Penktadienis

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T 3	250	8,31	7,12	40,53	259,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 2	38/7/15	3,01	6,42	16,95	137,63
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Iš viso:			11,90	14,12	76,33	479,97

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
-----------------------	---------	------------	-----------------------------	--	--	----------------------

			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	ė vertė, kcal
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT 1	150	2,10	4,82	17,28	120,89
Keptas orkaitėje lašišos apkepas (tausojantis)	9-8/166T 4	140	24,93	17,27	4,58	273,42
Virti ryžiai su ciberžole (augalinis) (tausojantis)	3-3/57T 2	90	2,29	1,95	24,75	125,71
Šviežių kopūstų, morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/20A 4	150	1,43	9,31	12,25	138,52
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 3	70	0,28	0,28	9,10	40,04
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,02	33,63	67,95	698,58

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120 6	175	10,91	15,13	47,71	370,71
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 6	110	0,44	0,44	14,30	62,92
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Pienas (2,5%)	18/3 4	150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			19,15	19,92	70,05	536,14
Iš viso (dienos davinio):			62,08	67,67	214,33	1714,70

**3 savaitė
Pirmadienis**

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Sorų kruopų košė su pienu (2.5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/60T 3	250	12,27	6,79	65,12	370,66
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2 2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,95	7,47	87,22	467,90

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai , g	angliavan- deniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT 1	150	1,88	3,27	13,17	89,62
Viso grūdo ruginė duona	18/70 2	30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis)	10- 5/105T 4	160	21,35	6,83	11,15	191,51

Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/43AT 4	110	6,51	4,89	35,83	213,35
Morkų, obuolių ir salierų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/21A 3	120	2,73	11,93	11,63	164,83
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			34,70	27,40	84,62	723,85

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti orkaitėje varškėčiai (varškė 9%) su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	7-8/167T 4	170	29,19	15,10	45,29	433,86
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			32,29	16,10	58,98	510,02
Iš viso (dienos davinio):			79,94	50,97	230,82	1701,77

**3 savaitė
Antradienis**

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi ir cinamonu(augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT 5	300	12,46	10,52	61,47	390,39
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis	15-1/6 5	200	5,18	0,65	14,96	86,45
Nesaldinta kinrožių arbata	17-1/2 18	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,64	11,17	76,43	476,84

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT 1	150	4,33	1,86	18,60	108,43
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Kalakutienos kukulis su morkomis (tausojantis)	10-3/62T 4	100	20,00	3,99	1,12	120,32
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4- 5/104AT 7	180	3,61	8,13	37,13	236,12
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/8A 4	130	1,42	6,71	5,11	86,56
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,42	21,85	95,05	710,51

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje apkepti lietiniai blynai su varškės (9%) - špinatų įdaru	7-8/163 5	130/70	19,04	15,04	37,58	361,88
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta kminų arbata	17-1/2 20	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,42	16,32	60,37	478,08
Iš viso (dienos davinio):			73,48	49,34	231,86	1665,43

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai
8.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis)	6-3/60T 5	190	10,57	6,15	55,80	320,85
Kietasis fermentinis sūris (45%)	18/5 3	20	5,76	5,60	0,02	73,52
Sezoniniai vaisiai	18/20 13	170	0,68	0,68	22,10	97,24
Nesaldinta metų arbata	17-1/2 10	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,01	12,43	77,92	491,61

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT 1	150	2,32	3,37	16,11	104,02
Viso grūdo ruginė duona	18/70 4	50	3,70	0,80	21,40	107,60
Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis)	11-7/140T 3	130	28,84	13,32	6,69	262,02
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT 7	130	1,94	7,92	11,62	125,52
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A 4	110	1,01	8,91	6,68	110,97
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			37,81	34,32	62,50	710,13

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių – lęšių košė su morkomis (augalinis) (tausojantis)	5-3/60AT 3	200	15,09	4,36	59,21	336,47
Varškė (9 %) su žalumynais	16-1/10 4	140	16,41	9,51	5,59	173,57
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2 12	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,50	13,87	64,79	510,03

Iš viso (dienos davinio):	86,33	60,62	205,21	1711,77
----------------------------------	-------	-------	--------	---------

**3 savaitė
Ketvirtadienis**

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis)	3-3/40T 4	300	11,73	7,69	55,25	337,11
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2 14	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru	16-1/3 1	20/5/10	1,62	4,47	9,01	82,75
Sezoniniai vaisiai	18/20 5	100	0,40	0,40	13,00	57,20
Iš viso:			13,74	12,56	77,26	477,06

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	1-3/33AT 1	150	1,45	3,38	14,58	94,50
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberžole ir cinamonu (tausojantis)	7-8/170T 6	240(120/120)	27,60	17,11	41,70	431,19
Graikiškas jogurtas (2%)	18/2 6	30	2,70	0,60	0,69	18,96
Šaldytos uogos (avietės, braškės, juodieji serbentai)	18/19 3	30	0,27	0,12	2,91	13,80
Traškios morkytės	18/21 2	110	1,10	0,22	9,57	44,66
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			36,08	22,06	86,57	689,20

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių-daržovių (bulvės, morkos, brokoliai, paprikos) troškiny (augalinis) (tausojantis)	5-5/102AT 4	230	13,37	8,06	44,15	302,60
Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/4A 4	130	4,37	14,59	11,98	196,71
Nesaldinta erškėtrožių vaisių arbata	17-1/2 16	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,74	22,65	56,13	499,31
Iš viso (dienos davinio):			67,56	57,28	219,96	1665,56

**3 savaitė
Penktadienis**

**Pusryčiai
8.45val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T 3	250	8,06	5,99	41,79	253,34
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %)	16-1/1 2	32/6/22	7,13	8,39	16,25	169,03
Sezoniniai vaisiai	18/20 10	145	0,58	0,58	18,85	82,94
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2 6	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,77	14,97	76,89	505,31

Pietūs 12.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/25AT 2	200	4,01	6,60	32,27	204,56
Kepti su garais žuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis)	9-7/146T 3	145	32,02	7,68	10,81	240,48
Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis)	4-3/64T 4	110	1,90	3,27	17,14	105,62
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A 5	130	1,55	6,81	4,87	86,91
Sezoninės daržovės (rauginti/švieži agurkai, pomidorai, paprikos, cukinijos, morkos)	18/25 5	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Vanduo	17-102	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,83	24,73	76,79	689,05

Vakarienė 15.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga (g)	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su pomidorais (tausojantis)	8-8/161T 5	200	17,10	15,42	5,19	227,96
Šviežių kopūstų, cukinijų ir morkų salotos su saulėgrąžų sėklomis ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/22A 4	150	3,61	10,65	9,86	149,76
Viso grūdo ruginė duona	18/70 3	40	2,96	0,64	17,12	86,08
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2 8	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,67	26,71	32,18	463,80
Iš viso (dienos davinio):			79,28	66,40	185,86	1658,17