

Tvirtinu:

Direktorė Dita Rudinskienė

2 savaitė

P
i
r
m
a
d
i
e
n
i
s

Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu 82proc	3-3/30T	200	4,4	5,1	33,4	197,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške	16-8/160	00:00	7,7	4,45	22,68	161,57
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,1	9,55	56,08	358,67
Priešpiečiai 10:00 val						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis	1 3/31AT	150	2,4	3,4	16,2	105
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		5	0,2	0,1	0,2	2,5
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Kepti su garais vištienos kukulaičiai	10-7/143T	90	20,3	13,3	3,5	214,9
Grikių kruopų košė su morkomis	4 5/105AT	80	4,4	2,7	24,8	141,1
Agurkai		100	0,3	0,2	2,3	12,2
Salotos (rauduonieji kopūstai, morkos, brokoliai)	2 1/23A	90	1,6	2,6	9	65,8
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			29,2	22,3	56	541,5
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai	68	180	9,99	13,18	44,02	334,66
Trintos uogos		35			13,75	55
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,99	13,18	57,77	389,66
Iš viso (dienos davinio):			52,37	46,11	206,95	1452,27

A
n

Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su alyvuogių aliejumi	3 3/36AT	200	5,1	4,4	54,8	279,2
Viso grūdo duonelė su saulėgrąžom	16-8/161	50	4,8	3,9	7,2	83,1
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			9,9	8,3	62	362,3
Priešpiečiai 10:00 val						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

t
r
a
d
i
e
n
i
s

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	vertė, kcal
Tiršta burokėlių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis	1 3/34AT	150	4,3	1,9	16,1	98,7
Nesaldintas jogurtas		5	0,2	0,1	0,2	2,5
Kepta su garais žuvis (menkė, lydeka)	9 7/144T	80	13,76	18,08	0,4	219,36
Virtos bulvės	4 3/65AT	80	1,6	0,1	15,1	67,7
Gūžinių kopūstų salotos su obuoliais ir aliejumi	2 1/2A	130	1,9	3,4	13,6	92,6
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			23,78	23,96	58,04	542,92
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti su garais varškėčiai su morkomis	7-7/162T	130	21,79	18,08	26,06	354,12
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		15	0,7	0,4	0,7	9,2
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			22,49	18,48	26,76	363,32
Iš viso (dienos davinio):			57,25	51,82	183,9	1430,98

T
r
e
č
i
a
d
i
e
n
i
s

Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82proc	3 3/53T	200	5	2,3	45,5	222,7
Varškė su kefyru	15 1/2	50/20	6,7	3,5	5,2	79,1
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			11,7	5,8	50,7	301,8
Priešpiečiai 10:00 val						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44
Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis	1 3/35AT	150	4,9	4,2	19,7	136,2
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		10	0,47	0,25	0,45	5,93
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	85,8
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai	10 8/161T	110	19,5	2,8	3,8	118,4
Biri perlinių kruopų košė su morkomis	3 5/105AT	110	3,3	2,8	25,2	139,2
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	2 1/14	140	2,1	0,9	3,9	32,1
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			33,27	11,55	70,15	517,63
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 40proc	120	150/20	17,1	7,5	35,2	276,7
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56

	Švieži pomidorai su aliejumi	50	65:07:00	0,2	5,1	1,4	52,3
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			19,52	13,08	49,44	393,56
	Iš viso (dienos davinio):			65,57	31,51	207,39	1375,43
K e t v i r t a d i e n i s	Pusryčiai 8:40 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	6 3/61AT	200	9,2	4	49,1	269,2
	Kietasis sūris 40proc		25	8,34	6,5	0	91,86
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			17,54	10,5	49,1	361,06
	Priešpiečiai 10:00 val						
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44
	Pietūs 12:00 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žiedinių kopūstų sriuba	1 3/21AT	150	5	7,6	25,8	191,6
	Nesaldintas jogurtas 2,5proc		5	0,2	0,1	0,2	2,5
	Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
	Kiaulienos ir morkų troškinys	11 5/102T	70/20	15,9	9,2	4,3	163,6
	Biri grikių košė su sviestu 82proc	3 3/50T	50	2,96	1,94	16,17	93,98
	Švieži pomidorai		60	0,1	0	0,2	1,2
	Virti burokėliai su svogūnais	4 3/69AT	50	0,7	3	4,5	47,8
	Vanduo		100	0	0	0	0
	Iš viso:			26,34	22,16	59,73	543,72
	Vakarienė 15:30 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	4 8/160T	170	19,9	13,5	19,4	278,7
	Nesaldintas jogurtas 2,5proc		20	0,9	0,5	0,9	11,7
	Pienas 2,5proc		150	4,8	3,9	7,2	83,1
	Iš viso:			25,6	17,9	27,5	373,5
	Iš viso (dienos davinio):			70,56	51,64	173,43	1440,72
P e n k t	Pusryčiai 8:40 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Sorų kruopų košė su sviestu 82proc	3 3/37T	200	5,3	2,4	48,2	235,6
	Pienas 2,5proc		200	6,4	5,2	9,6	110,8
	Ryžių traputis		20	0,8	0,3	8,2	38,7
	Iš viso:			12,5	7,9	66	385,1
	Priešpiečiai 10:00 val						
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44
	Pietūs 12:00 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Žirnių sriuba su bulvėmis	1-3/24T	150	3,9	3,3	15	105,3

a
d
i
e
n
i
s

Kepti su garais jautienos kukuliai	12-7/140	80	19,72	10,48	5,97	197,08
Viso grūdo makaronai su alyvuogių aliejumi	64	80	2,86	3,17	19,9	119,57
Agurkų salotos su nesaldintų jogurtu 2,5proc	2 1/14	150	2,3	1	4,2	35
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			30,26	18,27	53,63	499,99
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių plokštainis	vas-89	200	15,09	18,05	33,13	355,33
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		20	0,7	0,4	0,7	9,2
Nesaldinta arbata	17 1/2	200	0	0	0	0
Iš viso:			15,79	18,45	33,83	364,53
Iš viso (dienos davinio):			59,63	45,7	190,56	1412,06