

1 savaitė

P
i
r
m
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	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82proc)	3 3/30T	200	5,6	4,2	37,2	209
Grūdėta varškė (9proc)		80	9,6	5,6	2,2	97,6
Grikių traputis		10	0,8	0,3	8,2	38,7
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			16	10,1	47,6	345,3
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.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis	1 3/25AT	150	3,08	3,45	24,38	140,89
Viso grūdo ruginė duona		30	2,22	0,48	12,84	64,56
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis (šamas)	9 8/164T	120	21,3	5,7	2,4	146,1
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas	14 6/120A	50	0,6	3,6	4,7	53,6
Bulvių ir morkų košė	4 3/62T	120	2,1	1,5	14,8	81,1
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos	2 1/6A	150	1,8	7,9	5,6	100,7
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			28,88	22,15	51,88	522,39
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo kvietinių miltų blynai obuoliais	6-6/102	100/30	9,58	16,72	47,28	377,92
Nesaldintas jogurtas 2,5 proc.		25	1,16	0,66	1,16	15,22
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,74	17,38	48,44	393,14
Iš viso (dienos davinio):			56,7	50,71	185,02	1423,27
Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82proc)	3 3/47T	200	8,3	4,7	35,9	219,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82proc) ir fermentiniu sūriu	16 1/4	40:08:32	10,1	1,2	16,75	118,2
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			18,4	5,9	52,65	337,3
Priešpiečiai 10:00 val						
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44

A
n

t
r
a
d
i
e
n
i
s

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	1 3/39AT	150	1,3	6,4	13,9	118,4
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
Jautienos troškiny su ryžiais	12 5/101T	100/20	21,1	13,5	5,4	227,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos	2 1/19A	90	1	8,7	3,9	97,9
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			25,82	29,18	36,24	510,86
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės pudingas	85	150	22,16	13,41	31,77	336,41
Trintos uogos		25			13,75	55
Arbata su citrina	2	200	0,05	0,01	0,01	0,33
Iš viso:			22,21	13,42	45,53	391,74
Iš viso (dienos davinio):			67,51	49,58	171,52	1402,34

T
r
i
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	
Avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu	3 3/31AT	200	5,7	7,8	33	225
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		125	3	1,5	15	85,5
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			8,7	9,3	48	310,5
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	
Rūgštynių sriuba	1-3/22AT	150	5,85	8,25	33,75	232,65
Jogurtas		5	0,11	1,75	0,15	16,79
Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių troškiny	10 5/101T	60/70	14	6,2	15	171,8
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	2 3/61A	70	1,33	4,97	6,16	74,69
						0
Iš viso:			22,77	21,49	63,62	538,97
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	88	80	7,73	12,04	4,39	156,84
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82proc) ir pomidoru	16 1/3	40/7/35	3,6	6,25	22,5	160,65

K e t v i r t a d i e n i s	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			11,33	18,29	26,89	317,49
	Iš viso (dienos davinio):			43,88	50,16	175,61	1329,4
	Pusryčiai 8:40 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Grikių košė su alyvuogių aliejumi	3 3/52AT	140	8,3	4,1	45,3	251,3
	Sumuštinis su sviestu (82 proc) ir sėzamų, saulėgrąžų sėklomis	2	30:07:00	1,23	4,31	12,24	92,67
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			9,53	8,41	57,54	343,97
P e	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	
	Sviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis	1 3/28AT	150	1,91	3,21	13,84	91,89
	Kepti su garais vištienos kukuliai	10 7/143T	90	21,9	10,7	4,8	203,1
	Kukurūzų kruopų košė su sviestu 82proc	3 3/53T	80	2	0,9	18,2	88,9
	Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai)	4 7/142AT	90	2,9	4,2	14,3	106,6
	Agurkai		60	0,2	0,1	1,4	7,3
	Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
	Vanduo		100	0	0	0	0
	Iš viso:			30,39	19,43	61,1	540,83
	Vakarienė 15:30 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Virti varškėčiai	7 3/60T	120	15,2	7,2	35,5	267,6
	Nesaldintas jogurtas 2,5proc		15	0,7	0,4	0,7	9,2
	Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais	2 1/25A	120	1,4	1,2	19	92,4
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			17,3	8,8	55,2	369,2
	Iš viso (dienos davinio):			58,3	37,72	210,94	1416,44
	Pusryčiai 8:40 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Trijų grūdų dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	3 3/34AT	150	4,2	4,3	21,8	142,7
	Virtas kiaušinis	8 3/60T	50	6,2	5,9	0,4	79,5
	Duona su saulėgrąžom	16-8/161	40	6,7	3,2	20	135,6
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			17,1	13,4	42,2	357,8
	Priešpiečiai 10:00 val						
	Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės		270	1,08	1,08	37,1	162,44

n
k
t
a
d
i
e
n
i
s

Pietūs 12:00 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	1-3/35AT	200	4,69	4,04	17,03	123,24
Guliašas (kiauliena)	1	60:60	18,6	14,5	16,89	272,46
Makaronai	64	80	3,06	3,39	14,06	98,99
Rauginti kopūstai		80	0,64		2,96	14,4
Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	85,8
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			29,99	22,53	68,04	594,89
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonų lęšių troškinys su daržovėmis	5-5/104AT	3840:00:00	9,1	0,3	0,2	39,9
Sumuštinis su sūriu	4	30:07:20	2,59	2,47	10,57	74,87
Kepti orkaitėje vaisiai	15 8/161AT	80	0,85	2	14,68	80,12
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,54	4,77	25,45	194,89
Iš viso (dienos davinio):			60,71	41,78	172,79	1310,02