

3 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	
	Avižinių dribsnių košė su alyvuogių aliejumi	3 3/55AT	150	6,2	5,3	30,4	194,1
	Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82proc ir varškės sūriu 13proc	16 1/1A	25:05:20	6	5,9	12,1	125,5
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			12,2	11,2	42,5	319,6
	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	
	Perlinių kruopų sriuba	1 3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,2
	Viso grūdo ruginė duona		40	3	0,6	17,1	85,8
	Kepta su garais žuvis (menkė)	9 7/140T	115	18	0,4	1,7	82,4
	Ziedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle 10 proc	4 5/107T	125	4	2,2	31,1	160,2
	Morkų, obuolių, salotos su nesaldintu jogurtu 2,5proc	2 1/12	150	2,5	1,1	13,2	72,7
	Vanduo		100	0	0	0	0
	Iš viso:			29,6	9,1	80,5	522,3
	Vakarienė 15:30 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kepti varškėčiai	7-8/160	140	23,42	19,44	28,14	381,2
	Nesaldintas jogurtas 2,5proc		20	0,8	0,5	0,9	11,3
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			24,22	19,94	29,04	392,5
	Iš viso (dienos davinio):			67,1	41,32	189,14	1396,84
A n t r a	Pusryčiai 8:40 val.						
	Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
				baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
	Kvietinių kruopų košė su sviestu 82proc.	3 3/50T	140	8,3	5,4	45,3	263
	Grūdų traputis	16-8/162	1440:00:00	5,63	4,8	5,5	87,72
	Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
	Iš viso:			13,93	10,2	50,8	350,72
	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	
	Šviežių kopūstų sriuba	1 3/41AT	150	1,9	4,6	11,4	94,6
	Nesaldintas jogurtas 2,5proc		5	0,2	0,1	0,2	2,5

u
i
e
n
i
s

Viso grūdo ruginė duona		20	1,48	0,32	8,56	43,04
Ryžių kruopų troškinys su vištienos file	10 5/112TA	70/70	17	7,9	22	227,1
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2 3/60A	110	3,8	8	14,4	144,8
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			24,38	20,92	56,56	512,04

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas	82	140	13	9,5	18,7	212,3
Kefyras 2,5proc		150	3,2	2,5	4	51,3
Kepti orkaitėje vaisiai	15 8/161AT	80	0,8	2	14,7	80
Iš viso:			17	14	37,4	343,6
Iš viso (dienos davinio):			56,39	46,2	181,86	1368,8

T
r
e
č
i
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	
Sorų kruopų košė su tyru alyvuogių aliejumi	3-3/37AT	200	8,66	6,4	44,5	270,24
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82proc ir fermentiniu sūriu 45proc	16 1/4	25:05:20	7,2	0,9	12	84,9
Iš viso:			15,86	7,3	56,5	355,14

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	
Pomidorų ir lęšių sriuba	1-3/36AT	150	1,05	4,35	9,1	79,75
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		5	0,2	0,1	0,2	2,5
Viso grūdo ruginė duona		40	1,48	0,32	8,56	43,04
Orkaitėje kepti kiaulienos kukuliai	11 8/161T	100	16,6	8,33	8,08	173,69
Virtų bulvių košė	4 3/61T	80	1,9	1,7	26,1	127,3
Baltų ridikų ir morkų salotos su alyvuogų aliejumi	2 1/5A	100	0,9	8,1	6,1	100,9
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			22,13	22,9	58,14	527,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su bolonijos padažu (paukstiena)	2 OM	150:60(20)	14,56	10,87	27,25	265,07
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Nesaldintas jogurtas su vaisiais		125	3,25	3,13	12,13	89,69
Iš viso:			17,81	14	39,38	354,76
Iš viso (dienos davinio):			56,88	45,28	191,12	1399,52

Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu 2,5proc ir sviestu 82proc	3 3/40T	200	7,8	5,1	36,8	224,3
Vaisių salotos	15 1/7A	120	2,4	4,3	24,4	145,9
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			10,2	9,4	61,2	370,2
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	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba	1 38AT	150	3,6	5,1	20,7	143,1
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su kiaulienos įdaru	2	140	6,8	3,31	39,77	216,07
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5proc) su žaluminais	14 1/2	20	0,8	2,4	1,3	30
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su alyvuogių aliejumi		130	1,1	9,2	7,7	118
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			12,3	20,01	69,47	507,17
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai	80	140	13,7	10,6	31,43	275,92
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		15	0,7	0,4	0,7	9,2
Pienas 2,5proc		150	4,8	3,9	7,2	83,1
Iš viso:			19,2	14,9	39,33	368,22
Iš viso (dienos davinio):			42,78	45,39	207,1	1408,03
Pusryčiai 8:40 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	3 5/105AT	200	6	5,1	45,8	253,1
Varškė su trintomis uogomis		70	6,4	5	7,8	101,8
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
Iš viso:			12,4	10,1	53,6	354,9
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 perlinių kruopų sriuba		150	0,93	9,48	3,77	104,12
Nesaldintas jogurtas 2,5proc		5	0,2	0,1	0,2	2,5
Viso grūdo ruginė duona		40	2,93	0,66	17,06	85,9
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su kons.kukurūzais, morkomis ir paprikomis	10 5/102T	80/30	16,83	5,54	10,62	159,66

1
e
n
i
s

Morkų salotos su česnakais	10	75	0,74	3,5	6,17	59,14
Agurkų ir pomidorų salotos	30	70	1,08	4,32	3,14	55,76
Vanduo		100	0	0	0	0
Iš viso:			22,71	23,6	40,96	467,08
Vakarienė 15:30 val.						
Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių troškiny su moliūgu ir cukinija	5-5/105	200	6,89	7,82	22,68	188,66
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82proc ir lydytu sūriu 45proc	7	40:05:25	5,36	4,72	21,72	150,8
Nesaldinta arbata	17 1/2	150	0	0	0	0
						0
Iš viso:			12,25	12,54	44,4	339,46
Iš viso (dienos davinio):			48,44	47,32	176,06	1323,88