

Virš 11 m. amžiaus vaikams

1 savaitė
Pirmadienis**PUSRYČIAI**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/30T	250	7,00	4,00	46,40	249,90
Grūdėta varškė (9%)		130	15,60	9,10	3,50	158,30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,20	13,70	69,50	494,10

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis tausojantis)	1-3/25AT	300	6,20	6,90	48,70	282,00
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	160	28,40	7,70	3,20	195,30
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	60	0,80	4,30	5,60	64,30
Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (65/65)	4-3/62T	130	2,30	1,60	16,10	88,20
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	170	2,00	8,90	6,40	114,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			39,60	29,50	80,00	743,70

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45% (tausojantis) (107/40/13)	6-5/101T	160	8,30	9,70	36,80	267,50
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/166	100	5,60	3,30	32,60	182,20
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,30	0,30	10,40	46,00
Iš viso:			14,20	13,30	79,70	495,50
Iš viso dienos davinio:			77,00	56,50	229,20	1733,30

1 savaitė
Antradienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) tausojantis	3-3/47T	300	12,40	7,00	53,80	327,80
Linų sėmenys (malti)	5D	15	3,50	4,70	5,10	76,30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		170	0,70	0,70	22,10	97,20
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	16,60	12,30	81,00	501,30

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39/AT	300	2,70	12,70	27,90	236,50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,50	0,30	0,50	5,90
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	131/29	28,20	18,00	7,10	303,30
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	110	1,30	10,70	4,80	120,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	35,50	42,30	57,40	752,30

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Brokolių ir sūrio (45%) paplotėliai su smulkiomis kukurūzų kruopomis (tausojantis) (147/44/29)	4-8/168T	220	21,20	15,90	36,30	372,90
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	25	1,00	3,00	1,60	37,40
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	22,80	19,50	57,40	496,10
		Iš viso dienos davinio:	75,00	74,10	195,80	1749,60

1 savaitė
Trečiadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypaš tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/31AT	300	8,60	11,70	49,50	338,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	65,45	3,60	1,80	18,30	104,30
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,40	0,40	13,00	57,20
		Iš viso:	12,60	14,00	80,80	499,60

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/22AT	200	7,90	10,90	44,90	309,50
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,50	0,30	0,50	5,90
Viso grūdo ruginė duona		40	2,96	0,64	17,12	86,00
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101/T	84/96	19,40	8,60	20,80	237,70
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	130	2,50	9,30	11,50	139,30
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	33,10	29,70	94,80	778,50

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5%)padažu (tausojantis)	7-8/164T	225/35	24,00	15,20	44,40	409,90
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	200,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	24,60	15,80	63,90	495,70
		Iš viso dienos davinio:	70,30	59,40	239,50	1773,80

1 savaitė
Ketvirtadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/52AT	160	9,50	4,60	51,70	286,70
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru (sumuštinis)	16-1/3	50/10/20	3,50	5,40	19,60	140,90
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
		Iš viso:	13,50	10,50	86,90	496,20

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/28AT	300	3,80	6,30	26,30	177,20
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	140	34,10	16,60	7,40	315,80
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	110	2,80	1,30	25,00	122,80
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	120	3,90	5,60	19,10	142,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		70	0,20	0,10	1,60	8,50
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	44,70	30,00	79,50	766,90

VAKARIENE

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėja	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su viso grūdo miltais (tausojantis) (85/85)	7-3/60T	170	21,50	10,20	50,30	378,90
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,70	0,40	0,70	8,90
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	150	1,80	1,50	23,80	116,00
Nesaldinta arbata (erškėtrožių vaisių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	24,00	12,00	74,80	503,80
		Iš viso dienos davinio:	82,20	52,60	241,30	1766,90

1 savaitė
Penktadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/34AT	200	5,70	3,80	29,10	173,00
Virtas kiaušinis (tausojantis)	8-3/60T	70	8,60	8,20	0,50	110,10
Viso grūdo duonelė su saulėgražomis	16-8/161	50	8,40	4,00	25,00	169,30
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Traškios morkytės		110	1,10	0,20	9,60	44,70
		Iš viso:	23,70	16,20	64,10	497,10

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	5-5/107AT	105/90/105	16,80	10,90	70,40	446,50
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	8,90
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	140	1,23	4,29	10,39	85,00
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/7A	150	1,54	7,92	8,00	109,40
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	23,20	24,10	106,60	736,00

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės(9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (85/85)	7-8/162T	170	23,60	17,10	35,00	388,30
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,71	0,38	0,68	9,00
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	100	1,06	2,50	18,35	100,00
Nesaldinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	25,40	19,90	54,10	497,30
		Iš viso dienos davinio:	72,30	60,20	224,80	1730,30

2 savaitė
Pirmadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/35T	300	6,60	6,20	50,10	282,20
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	16-8/160	28/28/14	6,20	3,50	18,00	128,90
Nesaldinta arbata (juodųjų serbentų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
		Iš viso:	13,40	10,30	87,70	496,90

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/34AT	300	8,50	3,70	32,20	196,10
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,50	0,30	0,50	5,90
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	130	26,30	17,20	4,60	278,70
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-5/105AT	110	6,10	3,70	34,00	193,70
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		100	0,30	0,20	2,30	12,20
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos (augalinis)	2-1/23A	100	1,80	2,80	10,00	72,70
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	43,50	27,90	83,50	759,40

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais (182/28)	3-6/120	210	13,10	18,20	57,50	446,00
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,50	0,90	11,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		80	0,30	0,30	10,40	45,80
Nealdinta arbata (mėtų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	14,30	19,00	68,80	503,60
		Iš viso dienos davinio:	71,20	57,20	240,00	1759,80

2 savaitė
Antradienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	250	6,30	5,40	68,60	348,50
Pienas (2,5%)		120	3,80	3,00	5,60	64,90
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nealdinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,80	9,00	93,70	499,20

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-3/31AT	300	4,70	6,70	32,50	209,50
Kepta su garais riebi (lašiša, skumbrė, šamas) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	125	21,40	28,30	0,60	343,00
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	120	2,50	0,10	22,60	101,50
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	130	1,90	3,40	13,60	92,40
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	30,60	38,50	69,30	746,40

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
/Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9%) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis) (130/1/30)	7-8/160T	160	31,84	19,75	29,18	421,88
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,50	0,90	11,86
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,48	0,48	15,60	68,64
Nealdinta arbata (ramunėlių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	33,26	20,73	45,68	502,38
		Iš viso dienos davinio:	74,60	68,30	208,70	1748,00

2 savaitė
Trečiadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/53T	300	7,60	3,50	68,30	335,00
Varškė (9%) su kefyru (2,5%)ir trintais vaisiais /uogomis	15-1/2	40/20/10	7,80	4,10	6,00	91,90
Nealdinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,50	0,50	16,90	74,40
		Iš viso:	15,80	8,10	91,20	501,30

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir cukinija (augalinis) (tausojantis)	1-3/35AT	300	9,80	8,40	39,30	271,70
Neasaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,94	0,50	0,90	11,90
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške ir cukinija (tausojantis) (88/40/22)	10-8/161T	150	26,50	3,80	5,20	161,20
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	150	4,50	3,80	34,40	189,80
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14	145	2,20	1,00	4,00	33,60
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	46,90	18,10	100,90	754,20

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiąa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Omletas (tausojantis)	8-8/162T	200	22,80	22,60	20,20	375,40
Morkų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4-3/67T	100	0,90	3,10	7,40	60,70
Švieži pomidorai		70	0,10	0,00	0,30	1,60
Ypač tyras alyvuogių aliejus (pomidorų apšlakstymui)		5	0,00	5,00	0,00	44,80
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)		70	0,20	0,10	1,60	8,50
Nesaldinta arbata (mėtų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	23,90	30,80	29,50	491,00
		Iš viso dienos davinio:	86,70	57,00	221,60	1746,50

2 savaitė
Ketvirtadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	250	11,60	5,00	61,40	336,50
Kietasis sūris (40%)		20	6,60	5,20	0,00	73,20
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		170	0,70	0,70	22,10	97,20
Nesaldinta arbata (erškėtrožių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	18,80	10,80	83,50	506,90

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/21AT	200	6,60	10,10	34,40	254,50
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,24	0,13	0,23	3,00
Viso grūdo ruginė duona		30	2,20	0,50	12,80	64,60
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	94/26	21,30	12,30	5,70	218,50
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	90	5,33	3,50	29,10	169,20
Švieži pomidorai		80	0,10	0,00	0,30	1,80
Virti borokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	70	1,00	4,30	6,30	67,60
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	36,80	30,80	88,80	779,20

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis)	4-8/160T	240	28,10	19,10	27,30	393,30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	1,40	0,80	1,40	17,80
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		160	0,60	0,60	20,80	91,50
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	30,20	20,40	49,50	502,60
		Iš viso dienos davinio:	85,80	62,00	221,80	1788,70

2 savaitė
Penktadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu (82%) ir cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	300	7,90	3,60	72,30	353,10
Džiovintos spanguolės		20	0,00	0,30	15,00	62,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		150	0,60	0,60	19,50	85,80
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,60	4,40	106,80	501,30

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	300	7,80	6,60	30,00	210,30
Lęšių kotletai (tausojantis)	5-8/162T	150	16,10	8,70	38,70	297,50
Orkaitėje keptos bulvės su apelsinų sultimis (augalinis) (tausojantis)	4-8/163AT	140	3,30	8,30	28,60	202,60
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/14.	160	2,40	1,10	4,40	37,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			29,60	24,70	101,70	747,40

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių (kalafiorai, morkos, bulvės, moliūgai) troškiny su varškės (13%) sūriu (tausojantis)	7-5/1T	180/20	10,60	15,80	14,40	241,60
Viso grūdo duona su sviestu (82%), saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėlė	16-1/2	29/7/14	5,20	8,90	21,40	186,30
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		120	0,50	0,50	15,60	68,60
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,20	25,10	51,40	496,50
Iš viso dienos davinio:			54,40	54,20	259,90	1745,20

3 savaitė
Pirmadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	250	10,40	8,80	50,60	322,80
Viso grūdo ruginė duona sviestu (82%) ir varškės (13%) sūriu	16-1/1	32/6/22	7,20	7,10	14,50	150,70
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		90	0,40	0,40	11,70	51,50
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	17,90	16,20	76,80	525,00

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	300	4,30	9,60	34,80	243,30
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Kepta su garais žuvis (menkė, lydeka) (tausojantis)	9-7/140T	170	26,70	0,60	2,40	121,80
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle (10%) (tausojantis) (70/75/25)	4-5/107T	170	5,40	3,00	42,30	218,10
Morkų, obuolių, morkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%)	2-1/12	180	3,00	1,30	15,80	86,80
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	42,30	15,20	112,50	756,00

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis) (126/74)	7-7/161T	200	23,00	19,70	12,10	317,70
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		30	1,20	0,80	1,30	16,70
Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su bananais ir uogomis (braškės ir avietės) (120/80)	15-1/6	200	5,20	0,70	15,00	86,50
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		140	0,60	0,60	18,20	80,10
		Iš viso:	29,90	21,70	46,60	501,00
		Iš viso dienos davinio:	90,10	53,10	236,00	1782,00

3 savaitė
Antradienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/50T	180	10,70	7,00	58,20	338,40
Trinta varškė (9%) su braškėmis	15-1/8	47/23	9,10	5,10	5,80	105,40
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,40	0,40	13,00	57,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,10	12,50	77,00	501,00

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/41AT	250	3,20	7,60	19,00	157,30
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,40	0,30	0,40	5,60
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	90/90	21,80	10,20	28,30	292,50
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/60A	140	4,80	10,10	18,30	183,90
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			33,20	28,90	83,20	725,40

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Perlinių kruopų apkepas su varške (9%) (tausojantis) (85/85)	7-8/165T	170	20,60	12,40	40,60	356,10
Kefyras (2,5%)		100	3,20	2,50	3,90	50,90
Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)	15-8/161AT	100	1,10	2,50	18,30	100,10
Iš viso:			24,90	17,40	62,80	507,10
Iš viso dienos davinio:			78,20	58,70	223,00	1733,50

3 savaitė
Trečiadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/39T	300	9,70	7,20	50,10	304,00
Viso grūdo ruginė duona sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) (sumuštinis)	16-1/4	35/7/28	10,10	1,20	16,80	118,50
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		130	0,50	0,50	16,90	74,40
Nesaldinta arbata (melisų)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	20,30	9,00	83,80	496,90

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	250	1,79	2,84	15,08	93,00
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		5	0,20	0,10	0,20	2,80
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Ortkaitėje kepti kiaulienos kukuliai su burokėliais (tausojantis) (115/25)	11-8/161T	140	23,30	11,60	11,30	243,40
Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) (60/60)	4-3/61T	120	2,80	2,60	39,10	190,90
Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/5A	130	1,20	10,50	7,90	131,30
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	32,30	28,40	90,80	747,50

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Grikių apkepas (tausojantis)	3-8/164T	140	16,06	22,80	44,33	446,78
Varškės (9%) ir žolelių padažas	14-1/1	10	1,10	0,60	0,40	11,80
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		100	0,40	0,40	13,00	57,00
Nesaldinta arbata (pankolių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	17,60	23,80	57,70	515,80
		Iš viso dienos davinio:	70,10	61,20	232,30	1760,20

3 savaitė
Ketvirtadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu (2,5%) ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/40T	300	11,70	7,70	55,20	330,71
Vaisių (bananai, apelsinai, persikai, kivi ir t.t.) salotos (augalinis)	15-1/7A	140	2,80	5,00	28,50	170,20
Nesaldinta arbata (juodoji)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,50	12,70	83,70	507,30

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/38AT	300	7,50	10,20	41,50	287,60
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		15	0,60	0,40	0,70	8,40
Kepti orkaitėje žemaičių blynai su lęšių įdaru (augalinis) (tausojantis) (126/54)	5-8/161AT	180	8,90	4,30	52,30	283,70
Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5%) su žalumynais	14-1/2	30	1,20	3,60	1,90	44,80
Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/17A	150	1,30	10,60	8,90	136,10
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,50	29,10	105,20	760,50

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Varškės (9%) apkepas (tausojantis)	7-8/169T	200	25,20	17,10	44,90	434,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,80	0,50	0,90	11,10
Žaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai (augalinis)	15-1/5A	140	0,90	0,40	14,10	63,20
Iš viso:			26,80	17,90	59,90	508,40
Iš viso dienos davinio:			60,80	59,70	248,80	1776,20

3 savaitė
Penktadienis
PUSRYČIAI

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	300	9,00	7,70	68,70	379,60
Kefyras (2,5%)		120	3,80	3,00	4,70	61,10
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		110	0,40	0,40	14,30	62,90
		Iš viso:	13,30	11,10	87,70	503,60

PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	250	14,20	7,30	41,50	289,10
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		10	0,40	0,30	0,40	5,60
Viso grūdo ruginė duona		40	3,00	0,60	17,10	86,10
Kalakutienos šlaunelių mėsos troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T	108/42	22,40	7,40	14,00	212,10
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis) (44/66)	4-5/104AT	110	2,20	5,00	22,80	144,80
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	120	1,30	2,60	8,00	61,00
Vanduo		200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	43,50	23,20	103,90	798,80

VAKARIENĖ

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavan-deniai, g	
Grikių blynėliai su morkomis, paprikomis ir salierais ir graikiško jogurto (2%) padažu	3-6/121	192/28	13,90	18,00	52,20	426,60
Sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės*		160	0,60	0,60	20,80	91,50
Nesaldinta arbata (čiobrelių)	17-1/2	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	14,60	18,60	73,00	518,10
		Iš viso dienos davinio:	71,30	53,00	264,60	1820,30