

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu 82 proc.(tausojantis)	3-3/47T	150	6,2	3,5	26,9	163,9
Linų sėmenys (malti)	5 D	5	1,2	1,6	1,7	25,4
Sezoniniai vaisiai	V	150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,0	5,6	48,1	275,1

Pietūs 11.45val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis), (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,3	6,4	13,9	118,3
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona	DU	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)	12-5/100T	85/15	17,6	11,3	4,5	189,5
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)	2-1/19A	70	0,8	6,8	3,1	76,7
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,9	25,2	38,8	473,5

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su viso grūdo miltais(tausojantis)(varškė 9 proc.)	7-3/60T	100	12,7	6,0	29,6	222,9
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	15	0,7	0,4	0,7	8,9
Tarkuotos šviežios morkos su obuoliais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)	2-1/25A	90	1,1	0,9	14,3	69,6
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,4	7,3	44,6	301,4
Iš viso (dienos davinio):			45,3	38,1	131,5	1050,0

**1 savaitė
Antradienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/31AT	150	4,3	5,9	24,8	169,1
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc. su sezoniniais vaisiais ir razinomis	15-1/9	55/35	3,0	1,5	15,0	85,3
Sezoniniai vaisiai, uogos	V	80	0,32	0,32	10,40	45,76
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,6	7,7	50,1	300,1

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis, tausojantis)	1-3/22AT	100	3,9	5,5	22,5	154,8
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	3,0
Viso grūdo ruginė duona	DU	20	1,48	0,32	8,56	43
Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)	10-5/101T	55/65	12,9	5,7	13,9	158,4
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)	2-3/61A	100	1,9	7,1	8,8	107,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,4	18,8	54,0	466,3

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP4	90	8,75	13,41	5,28	186,04
Pomidorai švieži	P	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Duona viso grūdo ruginė	DU	20	1,48	0,32	8,56	43,0
Arbata kminų nesaldinta	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,76	19,72	16,18	277,13
Iš viso (dienos davinio):			38,76	44,22	120,28	1043,5

**1 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis, tausojantis)	3-3/52AT	100	5,9	2,9	32,3	179,2
Viso grūdo duona su sviestu (82 proc.) ir pomidoru	16-1/3	25/5/10	1,8	2,7	9,8	70,4
Nesaldinta melisų arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai, uogos	V	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Iš viso:			8,0	6,0	53,8	301,1 372,7

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta trinta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/28AT	150	1,9	3,2	13,2	88,6
Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	90	21,9	10,7	4,8	203,0
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 proc.) (tausojantis)	3-3/53T	60	1,5	0,7	13,7	67,0
Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai., salierai) su saulėgrąžomis (augalinis, tausojantis)	4-7/142AT	80	2,6	3,8	12,7	95,0
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti)	D	50	0,2	0,1	1,2	6,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			28,0	18,4	45,5	459,7

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių paplotėliai – švilpikai (tausojantis)	KBP1	120	2,99	6,88	20,45	150,60
Sviesto (82 proc.)-grietinės (30 proc.) padažas	KBP1	20	0,40	10,65	0,47	99,50
Nesaldinta ramunėlių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Morkų lazdelės	D	80	0,8	0,2	7,0	32,5
Iš viso:			4,19	17,64	27,92	282,6
Iš viso (dienos davinio):			40,19	42,04	127,22	1043,4

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82 proc.)	3-3/30T	150	4,2	2,4	27,9	150,0
Grūdėta varškė 5 proc.	GV	70	8,4	4,9	1,9	85,3
Sezoniniai vaisiai	V	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta juodoji arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,0	7,7	42,8	292,4

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	1-3/25 AT	150	3,1	3,5	24,3	141,0
Keptas orkaitėje žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	9-7/142T	100	17,7	4,8	2,0	122,0
Morkų svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)	14-6/120A	40	0,5	2,9	3,8	42,9
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4-3/62T	40/40	1,4	1,0	9,9	54,3
Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	2-1/6A	120	1,4	6,3	4,5	80,5
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,2	18,4	44,5	440,6

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir sūriu 45 proc.	6-5/101T	100	5,2	6,1	23,0	167,2
Konservuoti žirneliai	Ž48	20	0,98	0,04	3,16	12,80
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	16-8/166	50	2,8	1,6	16,3	91,1
Nesaldinta mėtų arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,98	7,74	42,46	271,1
Iš viso (dienos davinio):			46.18	33.84	129.76	1004.1

**1 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi	3-3/52AT	100	2,8	1,9	14,5	86,5
Virtas kiaušinis	8-3/60T	50	6,2	5,9	0,4	78,7
Viso grūdo duona su sviestu(82 proc.) ir pomidoru	16-1/3	25/5/10	1,	2,7	9,8	70,4
Nesaldinta arbata čiobrelių	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Morkų lazdelės	D	70	0,7	0,2	6,0	29,5
Sezoniniai vaisiai, uogos	V	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Iš viso:			11,7	10,9	38,5	299,7

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis, augalinis)	SR015	100	3,44	1,53	11,63	74,02
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	10	0,47	0,25	0,45	5,9
Virtiniai su varške (9 proc.)	M20	130	14,05	5,36	49,66	303,62
Sviesto (82 proc.)-grietinės (30 proc.) padažas	P20	15	0,26	9,00	0,29	79,68
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,22	16,14	62,03	463,22

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.) apkepas su sorų kruopomis	7-8/162T	100	13,9	10,0	20,6	228,4
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	15	0,71	0,38	0,68	9,0
Kepti orkaitėje (sezoniniai) vaisiai su sezamo sėklomis	15-8/161AT	60	0,63	1,50	11,00	60,0
Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,2	11,9	32,3	297,3
Iš viso (dienos davinio):			45,12	38,94	132,83	1060,22

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežių perlinių kruopų košė su sviestu 82 proc.	3-3/35 T	150	3,3	3,1	25,1	141,1
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške (9 proc.) ir obuoliais	16-8/160	20/20/10	4,4	2,5	12,9	92,0
Nesaldinta juodųjų serbentų arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	V	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Iš viso:			8,2	6,0	52,3	296,1

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis(tausojantis), (augalinis)	1-3/34A T	150	4,3	1,9	16,1	98,1
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	3,0
Kepti su garais jautienos kukulaičiai (tausojantis)	12-7/141T	80	16,2	10,6	2,8	171,5
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis)	Gr004	100	9,77	0,42	21,42	128,58
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti)		60	0,2	0,1	1,4	7,3
Salotos su džiovintomis spanguolėmis (raudonieji kopūstai, morkos, brokoliai, kviečių gemalai, moliūgų sėklos) (augalinis)	2-1/23A	70	1,2	2,0	7,0	50,9
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			31,87	15,12	48,92	459,38

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	3-6/120	120	7,5	10,4	32,8	254,8
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	15	0,71	0,4	0,7	8,9
Sezoniniai vaisiai	V	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Nesaldinta arbata mėtų	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			8,4	11,0	41,3	298,0
Iš viso (dienos davinio):			48,47	32,12	142,52	1053,58

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	3,8	3,3	41,1	209,1
Pienas 2,5 proc.	P	50	1,6	1,3	2,4	27,1
Sezoniniai vaisiai	V	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata juodoji	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,8	5,0	57,8	299,1

Pietūs 11.45 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, morkomis, brokoliu (augalinis) (tausojantis)	1-2/31AT	150	2,4	3,4	16,2	104,8
Kepta su garais riebi (skumbė, lašiša) žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis)	9-7/145T	80	13,7	18,1	0,4	219,5
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	4-3/65AT	60	1,2	0,1	11,3	50,7
Virtų burokėlių salotos su apelsinų sultimis (augalinis)	2-3/62A	100	1,5	2,6	10,5	71,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,8	24,1	38,4	446,1

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9proc.) su aguonomis ir kukurūzų kruopomis (tausojantis)	7-8/160T	90	17,91	11,11	16,41	237,31
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	15	0,71	0,38	0,68	8,90
Nesaldinta arbata ramunėlių	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	V	90	0,36	0,36	11,70	51,48
Iš viso:			18,98	11,85	28,79	297,68
Iš viso (dienos davinių):			43,6	40,9	125,0	1042,9

**2savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	K13	156	6,16	2,31	27,78	155,36
Varškė (9proc.) su kefyru (2,5proc.) ir trintais vaisiais/uogomis	15-1/2	30/15/5	5,5	2,9	4,3	65,7
Nesaldinta arbata pankolių	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai	V	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Iš viso:			12,06	5,61	46,38	283,96

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	150	4,9	4,2	19,7	135,9
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,24	0,13	0,23	3,0
Paukštienos guliašas	G1	50/30	14,08	9,13	3,55	150,67
Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	3-5/105AT	70	2,1	1,8	16,0	88,6
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 3,5 proc.	2-1/14	100	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo			0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,82	15,96	42,28	401,27

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai (tausojantis)	MP1	100	5,43	2,69	33,28	175,98
Grietinė 30 proc.	G	20	0,48	6,0	0,62	58,60
Nesaldinta arbata mėtų	17-1/2	150 200	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		110	0,4	0,4	14,3	62,9
Iš viso:			6,31	9,09	48,2	297,48
Iš viso (dienos davinio):			41,01	30,66	136,86	982,71

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo makaronai su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	6-3/61AT	150	6,9	3,0	36,8	201,9
Kietasis sūris 40 proc.	KS	10	3,3	2,6	0,0	36,8
Sezoniniai vaisiai	V	100	0,4	0,4	13,0	57,2
Nesaldinta arbata erškėtrožių	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,6	6,0	49,8	295,7

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-2/21AT	100	3,3	5,0	17,2	127,3
Nesaldintas jogurtas 3.5 proc.	J	5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona	D	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kiaulienos ir morkų troškiny su porais (tausojantis)	11-5/102T	75	13,3	7,7	3,5	136,6
Biri žalių grikių košė su sviestu (tausojantis)	3-3/50T	50	2,96	1,94	16,17	94,0
Švieži pomidorai	D	50	0,1	0,0	0,2	1,1
Virti burokėliai su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	4-3/69AT	40	0,6	2,4	3,6	38,7
Vanduo	100	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,7	17,7	53,7	465,1

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su obuoliais	M2	140	5,20	3,15	41,25	204,46
Vanilinis cinamono padažas	M2	20	1,51	1,21	8,36	48,28
Sezoniniai vaisiai	V	60	0,2	0,2	7,8	34,3
Nesaldinta arbata mėtų	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			6,91	4,56	57,41	287,04
Iš viso dienos davinio:			40,21	28,26	160,91	1047,84

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė su moliūgais, sviestu 82 proc., cinamonu (tausojantis)	3-3/38T	150	4,0	1,8	36,2	176,5
Džiovintos spanguolės	U	15	0,0	0,2	11,3	46,8
Sezoniniai vaisiai	V	130	0,5	0,5	16,9	74,4
Nesaldinta arbata juodoji	17-1/2	15	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			4,5	2,5	64,3	297,7

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė *vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Nesaldintas jogurtas 3.5 proc.	J	5	0,24	0,13	0,23	3,0
Viso grūdo ruginė duona	DU	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Bulvių plokštainis	KP2	125	3,47	3,93	20,31	134,34
Sviesto (82 proc.) -grietinės (30 proc.) padažas	KBP2	20	0,40	10,65	0,47	99,50
Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu 3.5 proc.	2-1/14	100	1,5	0,7	2,8	23,1
Vanduo			0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,71	19,21	51,61	429,74

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių(kalafiorai, bulvės, morkos, moliūgai)troškiny su varškės sūriu(13proc.)	7-5/1T	100	5,3	7,9	7,2	120,8
Viso grūdo duona su sviestu 82 proc., saulėgrąžų, linų sėmenų, sezamo sėklų užtepėle	16-1/2	20/5/10	3,6	6,2	15,1	130,4
Sezoniniai vaisiai, daržovės	V	90	0,4	0,4	11,7	51,5
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			9,3	14,5	33,9	302,7
Iš viso (dienos davinio):			25,51	36,21	149,81	1030,14

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/55AT	100	4,1	3,5	12,1	129,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc. ir varškės sūriu 13 proc.	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai	V	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,5	9,7	42,7	300,5

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,6
Viso grūdo ruginė duona	DU	40	3,0	0,6	17,1	86,1
Kepta su garais žuvis (menkė)(tausojantis)	9-7/140T	80	12,5	0,3	1,1	57,3
Virti rudieji lęšiai (tausojantis) (augalinis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131,1
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu 3.5 proc.	2-1/12	100	1,7	0,7	8,8	48,2
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			22,5	8,3	69,4	441,5

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių košė (tausojantis)	K2	70	6,94	6,30	1,66	90,78
Pekino kopūstų-agurkų-pomidorų salotos	K2	50	0,53	3,99	2,34	48,09
Batonas viso grūdo su sviestu 82 proc.	S1	20	1,74	0,44	10,32	52,22
Nesaldinta arbata mėtų	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Vaisiai sezoniniai	V	150	0,40	0,0	10,50	40,40
Iš viso:			9,65	16,51	24,88	283,91
			42,65	34,51	136,98	1025,91

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Biri žalių grikių košė su sviestu(82 proc.)	3-3/50T	100	5,9	3,9	32,3	188,0
Trinta varškė (9 proc.) su braškėmis	15-1/8	30/10	5,2	2,9	3,3	60,2
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,5	7,2	47,4	299,7

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	1-3/41AT	150	1,9	4,6	11,4	94,4
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona	DU	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	10-5/112T	100	12,1	5,7	15,7	162,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	131,3
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,9	18,1	53,2	455,6

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų ir varškės 9 proc. apkepas (tausojantis)	MP2	150	9,23	10,80	7,38	160,07
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	15	0,6	0,4	0,7	8,9
Vaisiai	V	120	1,4	0,36	27,72	116,0
Nesaldinta čiobrelių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,23	11,56	35,8	284,97
Iš viso (dienos davinio):			42,63	36,86	136,4	1040,2

**3 savaitė
Trečiadienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu(tausojantis)	3-3/55AT	100	4,1	3,5	20,3	129,1
Viso grūdo ruginė duona su sviestu 82 proc., fermentiniu sūriu 45 proc.	16-1/1	25/5/20	6,0	5,9	12,1	125,6
Sezoniniai vaisiai	V	80	0,3	0,3	10,4	45,8
Nesaldinta arbata melisos	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,5	9,7	42,7	300,5

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/29AT	150	1,07	1,70	9,05	56,0
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona	DU	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Plovas su vištiena	P023	170	23,89	9,52	33,71	316,10
Švieži pomidorai	P	60	0,1	0,0	0,2	1,3
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginėti agurkai)	A	50	0,2	0,1	1,2	6,1
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,66	11,92	57,16	446,9

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškos dešrelės	KP5	80	9,68	10,0	0,00	128,72
Pomidorų padažas	KP5	6	0,10	0,00	1,50	6,40
Daržovių salotos (pekino k., morkos, agurkai, porai) su alyvuogių aliejumi	KP6	40	0,46	3,99	1,64	44,59
Viso grūdo ruginė duona	D	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Vaisiai	V	120	0,5	0,00	12,10	48,60
Nesaldinta pankolių arbata	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,94	14,49	28,04	292,91
Iš viso (dienos davinio):			51,1	36,11	127,9	1040,31

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su pienu ir sviestu 82 proc.(tausojojantis)	3-3/40T	150	5,9	3,8	27,6	168,6
Vaisių (bananai, apelsinai, kivi ir t.t.)salotos (augalinis)	15-1/7A	100	2,0	3,6	20,3	121,5
Nesaldinta arbata juodoji	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			7,9	7,4	48,0	290,1

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių ir viso grūdo makaronų sriuba (augalinis)(tausojojantis)	1-3/38AT	150	3,7	5,1	20,7	143,8
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	10	0,4	0,3	0,4	5,6
Virtų bulvių cepelinai su varške 9 proc. (tausojojantis)	KP36	150	8,64	2,93	27,66	192,13
Sviesto (82 proc.)-grietinės(30 proc.) padažas	KBP2	20	0,40	10,65	0,47	99,50
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,14	18,98	49,23	441,03

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės (9 proc.) apkepas (tausojojantis)	7-8/169T	110	13,8	9,4	24,7	238,8
Grietinė 30 proc.	G	20	0,48	6,0	0,62	58,6
Nesaldinta arbata melisos	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,28	15,4	25,32	297,4
Iš viso (dienos davinio):			35,32	41,78	122,55	1028,53

**3 savaitė
Penktadienis**

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	3-3/36AT	150	3,8	3,3	41,1	209,1
Pienas 2,5 proc.	P	50	1,6	1,3	2,4	27,1
Sezoniniai vaisiai	V	110	0,4	0,4	14,3	62,9
Nesaldinta arbata juodoji	17-1/2	17-1/2	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,8	5,0	57,8	299,1

Pietūs 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė*vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/36AT	150	8,5	4,4	24,9	173,4
Nesaldintas jogurtas 3,5 proc.	J	5	0,2	0,1	0,2	2,8
Viso grūdo ruginė duona	DU	30	2,2	0,5	12,8	64,6
Kalakutienos šlaunelių troškiny su konservuotais kukurūzais, morkomis ir paprikomis (tausojantis)	10-5/102T	100	14,9	4,9	9,4	141,4
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	4-5/104AT	50	1,0	2,3	10,3	65,8
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	2-1/16A	50	0,5	1,1	3,4	25,4
Vanduo		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			27,4	13,3	61,0	473,5

Vakarienė 15.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skryliai iš viso grūdo kvietinių miltų	MP1	100	5,43	2,69	33,28	175,98
Sviesto (82 proc.)-grietinės (30 proc.) padažas	MP1	15	0,27	7,89	0,34	73,14
Nesaldinta arbata mėtų	17-1/2	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			5,7	10,58	33,62	249,12
Iš viso (dienos davinio):			38,9	28,88	152,42	1021,72