



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamosėklomis (tausojantis) | Kr011 | 150/10/1 | 7,1 | 4,0 | 23,1 | 157 |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) | U019 | 20/3/7/5/5 | 3,3 | 4,6 | 10,9 | 98 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **10,7** | **8,9** | **44,3** | **300** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai,paprikos) (tausojantis) (augalinis) | Sr010 | 100 | 1,1 | 1,0 | 5,5 | 36 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena | D009 | 115/65 | 19,9 | 7,9 | 34,9 | 291 |
| Natūralus jogurtas 2.5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 | 1,0 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | **23,8** | **9,9** | **59,3** | **421** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis)(augalinis) | D014Gr003 | 110/70 | 5,2 | 6,9 | 27,9 | 194 |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis(tausojantis) | U030 | 100/50/50 | 4,4 | 4,0 | 16,5 | 120 |
| **Iš viso:** | **9,6** | **10,9** | **44,4** | **314** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **44,2** | **29,6** | **148,1** | **1036** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (bekauliukų) (tausojantis) | Kr003 | 150/5/15 | 5,4 | 5,7 | 34,7 | 212 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 11 |
| **Iš viso:** | **5,8** | **6,1** | **47,9** | **270** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr016 | 100 | 2,1 | 1,5 | 8,3 | 55 |
| Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) | P005 | 50/150 | 20,4 | 15,8 | 19,8 | 303 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo nerafinuotu alyvuogiųaliejumi | S009 | 50 | 1,1 | 3,7 | 3,2 | 51 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos) | D006 | 25/25 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10 |
| Stalo vanduo paskanintas greipfrutais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2 |
| **Iš viso:** | **24,3** | **21,0** | **33,7** | **421** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Morkų blyneliai (tausojantis) | D001 | 100 | 8,5 | 8,6 | 31,5 | 238 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **12,6** | **11,6** | **37,2** | **304** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **42,6** | **38,7** | **118,9** | **994** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) | Kr027 | 150 | 8,5 | 4,5 | 40,1 | 235 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,9** | **4,8** | **50,5** | **281** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba sumakaronais (tausojantis) (augalinis) | Sr023 | 100 | 1,5 | 1,1 | 7,4 | 45 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | K003 | 90 | 17,0 | 6,3 | 16,3 | 190 |
| Virti miežiniai perliukai (tausojantis) | Gr005 | 100 | 3,8 | 0,8 | 26,2 | 127 |
| Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S001 | 45 | 0,6 | 1,8 | 2,8 | 30 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos) | D006 | 30/30 | 0,6 | 0,1 | 3,2 | 16 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2 |
| **Iš viso:** | **23,6** | **10,1** | **56,3** | **410** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Skryliai (tausojantis) | M009 | 100 | 5,4 | 2,0 | 29,3 | 157 |
| Grietinė 30% |  | 20 | 0,5 | 6,0 | 0,6 | 58 |
| Braškės |  | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7 |
| Bananai |  | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 15 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **9,6** | **10,6** | **39,7** | **293** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **42,0** | **25,5** | **146,5** | **983** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Šešių kruopų (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai, žirniai ar kt.kruopos) košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | Kr002.1 | 150/15/5 | 5,6 | 4,6 | 34,0 | 200 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **5,9** | **5,0** | **44,4** | **246** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr026 | 100 | 3,3 | 0,4 | 11,4 | 63 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) | Ž010 | 65 | 10,5 | 9,0 | 4,3 | 140 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 100 | 2,3 | 2,9 | 16,7 | 102 |
| Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi | S004 | 50 | 0,5 | 2,6 | 4,7 | 44 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai) | D006 | 20/20 | 0,8 | 0,1 | 1,9 | 12 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| **Iš viso:** | **18,8** | **15,4** | **49,6** | **412** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Virti varškėčiai su grikių sėlenomis (tausojantis) | V001 | 130 | 18,2 | 9,2 | 30,4 | 277 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Avietės |  | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **19,3** | **10,1** | **33,6** | **302** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **44,1** | **30,4** | **127,6** | **960** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis) | Kr025 | 150 | 3,7 | 6,6 | 26,6 | 181 |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su agurkų-natūralaus jogurto padažu, salotomis bei virtais kiaušiniais (tausojantis) | U022 | 20/5/5/10 | 2,8 | 1,5 | 10,9 | 68 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **6,8** | **8,5** | **47,9** | **295** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr003 | 100 | 0,9 | 0,9 | 7,5 | 41 |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | P023 | 113/57 | 23,9 | 9,5 | 33,7 | 316 |
| Plėšyti švieži salotų lapai | D000.1 | 20 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) | D006 | 20/20 | 0,4 | 0,1 | 1,8 | 10 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,5 | 2 |
| **Iš viso:** | **25,5** | **10,6** | **43,9** | **373** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais | M003 | 90 | 5,8 | 9,8 | 29,3 | 228 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 15 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 9 |
| Braškės |  | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **9,9** | **12,8** | **36,2** | **300** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **42,2** | **31,9** | **128,0** | **968** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis) | Kr001.1 | 150/15/15 | 6,8 | 1,7 | 41,2 | 220 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **7,2** | **2,0** | **51,6** | **266** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr005 | 100 | 0,9 | 1,0 | 5,6 | 35 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis) | P007 | 90 | 27,0 | 3,0 | 0,4 | 137 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) | Gr013 | 100 | 4,2 | 1,0 | 23,1 | 119 |
| Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimoalyvuogių aliejumi (tausojantis) | S013 | 60 | 1,0 | 2,2 | 5,6 | 46 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai) | D006 | 20/20 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 16 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,1 | 1 |
| **Iš viso:** | **35,4** | **7,7** | **48,3** | **404** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais | M002 | 80 | 4,5 | 7,2 | 21,4 | 168 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Braškės |  | 20 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Pienas 2,5% | G003 | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| **Iš viso:** | **12,1** | **12,8** | **33,9** | **299** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **54,6** | **22,4** | **133,9** | **968** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) | Kr006 | 150/5/15 | 6,6 | 8,0 | 37,0 | 246 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **6,9** | **8,3** | **47,4** | **292** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr002 | 100 | 0,9 | 1,5 | 7,3 | 47 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | K006 | 47/23 | 15,5 | 8,8 | 5,4 | 163 |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) | Gr021 | 55/45 | 4,6 | 1,5 | 16,9 | 99 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis | S005 | 55 | 0,7 | 2,9 | 3,3 | 42 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai) | D006 | 20/20 | 0,4 | 0,1 | 1,3 | 7 |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis | G009 | 100 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 3 |
| **Iš viso:** | **23,6** | **15,1** | **45,5** | **412** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenos irpagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis) | V011 | 97/17/5/1 | 15,6 | 11,2 | 18,9 | 239 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 25 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 16 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 11 |
| **Iš viso:** | **16,6** | **12,1** | **22,8** | **266** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,1** | **35,5** | **115,7** | **970** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis) | Kr023 | 150/5/15 | 7,0 | 7,5 | 24,9 | 195 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **7,3** | **7,8** | **35,3** | **241** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr017 | 100 | 1,0 | 1,4 | 5,1 | 37 |
| Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis) | Ž006 | 80/20 | 18,2 | 2,5 | 1,5 | 102 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) | Gr002 | 120 | 4,5 | 0,2 | 39,3 | 178 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | S011 | 100 | 0,8 | 5,2 | 2,3 | 59 |
| Stalo vanduo paskanintas melionais | G009 | 100 | 0,4 | 0,0 | 0,4 | 3 |
| **Iš viso:** | **24,9** | **9,4** | **48,6** | **378** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Lietiniai su varške | M010.1 | 80/40 | 10,8 | 9,4 | 23,8 | 223 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 15 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 9 |
| Avietės |  | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **14,9** | **12,6** | **31,2** | **297** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **47,1** | **29,8** | **115,1** | **917** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolųdrožlėmis (tausojantis) | Kr018 | 150/10/5/3 | 8,0 | 5,3 | 30,9 | 204 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,3** | **5,6** | **41,3** | **249** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr012 | 100 | 1,5 | 1,5 | 11,4 | 65 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) | K005 | 60 | 13,8 | 13,7 | 1,0 | 183 |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) | Gr010 | 80 | 5,0 | 1,0 | 26,9 | 136 |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai | D000.2 | 20 | 0,2 | 0,0 | 0,6 | 4 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos) | D006 | 20/20 | 0,5 | 0,1 | 3,1 | 15 |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | **20,9** | **16,4** | **43,6** | **406** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) | Kr015 | 150 | 10,2 | 12,2 | 24,4 | 249 |
| Kefyras 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **13,6** | **14,7** | **29,3** | **304** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **42,9** | **36,8** | **114,3** | **960** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai ar kt kruopos) kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis)(augalinis) | Kr019.1 | 150/5 | 8,3 | 4,8 | 40,9 | 240 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,6** | **5,1** | **51,3** | **286** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)(augalinis) | Sr015 | 100 | 3,4 | 1,5 | 11,6 | 74 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Bulvių plokštainis su vištiena | D010 | 138/37 | 17,5 | 4,4 | 37,1 | 228 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13:paprikos, agurkai) | D000 | 55/55 | 1,2 | 0,4 | 6,2 | 28 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | G009 | 100 | 0,2 | 0,0 | 0,7 | 4 |
| **Iš viso:** | **24,6** | **7,4** | **67,5** | **399** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis) | Kr010 | 60/52/8 | 13,5 | 8,8 | 21,8 | 221 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **17,9** | **12,1** | **27,9** | **292** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **51,2** | **24,6** | **146,7** | **977** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis(be kauliukų) (tausojantis) | Kr022 | 150/5/15 | 6,1 | 8,7 | 24,8 | 202 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 100 | 0,0 | 0,0 | 2,8 | 11 |
| **Iš viso:** | **6,5** | **9,1** | **38,1** | **260** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr008 | 100 | 0,9 | 1,0 | 5,3 | 34 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomisprieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) | P003 | 85/54/61 | 25,1 | 12,8 | 18,9 | 291 |
| Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos) | D006 | 50/50 | 2,0 | 0,3 | 7,2 | 40 |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis | G009 | 100 | 0,1 | 0,0 | 0,6 | 3 |
| **Iš viso:** | **29,5** | **14,4** | **42,6** | **418** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | D015 | 100 | 1,8 | 5,3 | 9,1 | 91 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | Gr014 | 60 | 1,2 | 0,1 | 11,0 | 49 |
| Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) | U035 | 83/21/21 | 14,4 | 8,1 | 10,3 | 171 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **17,4** | **13,4** | **30,3** | **311** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,3** | **36,8** | **110,9** | **988** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) | Kr021 | 150/15/15 | 5,9 | 1,3 | 55,8 | 206 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 13,0 | 46 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **6,2** | **1,6** | **68,8** | **251** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | Sr004 | 100 | 1,9 | 1,0 | 9,3 | 54 |
| Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis) | D011 | 120/40 | 14,1 | 13,9 | 28,0 | 293 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S007 | 50 | 0,5 | 2,7 | 2,8 | 37 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos) | D006 | 25/25 | 0,5 | 0,1 | 3,2 | 16 |
| Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 4 |
| **Iš viso:** | **17,7** | **18,1** | **45,1** | **414** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Spelta miltų blyneliai su cukinijomis | M007 | 70 | 6,1 | 6,6 | 24,6 | 182 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Pieniška ryžių sriuba (tausojantis) | Sr024 | 112/28 | 4,2 | 5,3 | 14,1 | 120 |
| **Iš viso:** | **10,9** | **12,4** | **39,5** | **313** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **34,8** | **32,1** | **153,3** | **979** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | V013 | 60/50 | 12,7 | 13,1 | 17,3 | 238 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 25 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 16 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **14,0** | **14,3** | **28,7** | **300** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Trinta kukurūzų - morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis)(augalinis) | Sr033 | 100 | 1,34 | 3,79 |  10,13 | 79,87 |
| Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis) | Ž015 | 35/35 | 14,8 | 7,9 | 7,2 | 159 |
| Virti žalieji lęšiai (tausojantis) | Gr001 | 100 | 9,4 | 1,2 | 20,6 | 131 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika | S010 | 50 | 0,6 | 3,1 | 3,9 | 46 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai) | D006 | 20/20 | 0,7 | 0,1 | 1,6 | 10 |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | **26,84** | **16,09** | **44,13** | **428,87** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010 | 100 | 6,2 | 1,2 | 33,6 | 170 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | D003 | 90 | 1,4 | 3,8 | 7,8 | 71 |
| Kefyras 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **11,0** | **7,5** | **46,3** | **297** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **51,84** | **37,89** | **119,13** | **1025,87** |

3 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) | Ki003 | 81/9 | 11,1 | 13,1 | 5,0 | 183 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 25 | 1,8 | 0,4 | 13,2 | 63 |
| Pjaustyti pomidorai (augalinis) | D000.3 | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,2 | 7 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **13,5** | **13,9** | **29,8** | **298** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 100 | 1,5 | 1,5 | 11,6 | 66 |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | P025 | 70 | 16,9 | 10,2 | 0,2 | 160 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) | Gr017 | 100 | 3,2 | 0,6 | 24,8 | 118 |
| Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S012 | 50 | 0,8 | 3,6 | 2,1 | 44 |
| Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai) | D006 | 20/20 | 0,8 | 0,1 | 2,5 | 14 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,9 | 4 |
| **Iš viso:** | **23,2** | **16,2** | **42,1** | **407** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) | M013.1 | 135/45 | 12,3 | 5,4 | 30,8 | 221 |
| Mėlynės |  | 25 | 0,2 | 0,2 | 2,9 | 14 |
| Braškės |  | 25 | 0,2 | 0,1 | 2,4 | 12 |
| Pienas 2,5% |  | 100 | 3,4 | 2,5 | 4,9 | 56 |
| **Iš viso:** | **16,1** | **8,2** | **41,0** | **302** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **52,9** | **38,2** | **112,9** | **1007** |

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi iržalumynais (tausojantis) (augalinis) | Kr000 | 150/5/2 | 6,4 | 5,8 | 39,3 | 235 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G003 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **6,7** | **6,1** | **49,7** | **281** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr019 | 100 | 0,8 | 1,4 | 3,4 | 30 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis) | K007 | 100/45/15 | 15,4 | 4,5 | 18,8 | 178 |
| Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) | Gr012.1 | 100 | 2,3 | 2,9 | 16,9 | 103 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai) | D006 | 65/65 | 1,2 | 0,3 | 4,2 | 24 |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis | G009 | 100 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | **21,1** | **9,4** | **54,5** | **387** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **L** | **L** | **L** | **L** | **L** |
| Grikių ir spelta miltų blynai su bananasis | M005 | 80 | 6,2 | 7,8 | 29,3 | 212 |
| Vyšnios (be kauliukų) |  | 10 | 0,1 | 0,1 | 1,2 | 6 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 15 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 8 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **11,9** | **12,0** | **38,5** | **309** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **39,7** | **27,5** | **142,7** | **977** |