



|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška avižinių kruopų košė su trintomis braškėmis ir sezamosėklomis (tausojantis) | Kr011 | 200/10/1 | 9,4 | 5,1 | 30,4 | 206 |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniusūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) | U019 | 20/3/10/5/5 | 4,0 | 5,3 | 10,9 | 108 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **13,8** | **10,9** | **54,3** | **370** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Daržovių sriuba(kopūstai, žiediniai kopūstai, brokoliai, žirneliai,paprikos) (tausojantis) (augalinis) | Sr010 | 150 | 1,7 | 1,6 | 8,3 | 54 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 30 | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61 |
| Virtų bulvių cepelinai su kiauliena | D009 | 115/65 | 19,9 | 7,9 | 34,9 | 291 |
| Natūralus jogurtas 2.5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Morkų lazdelės | D000 | 100 | 1,0 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | **25,2** | **10,8** | **67,2** | **466** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Perlinis kuskusas su šparaginių pupelių troškiniu (tausojantis)(augalinis) | D014Gr003 | 120/100 | 6,7 | 7,6 | 36,6 | 241 |
| Natūralus jogurtas (3,5%) su vyšniomis (be kauliukų) ir kriaušėmis(tausojantis) | U030 | 125/62,5/62,5 | 5,5 | 5,0 | 20,7 | 150 |
| **Iš viso:** | **12,2** | **12,6** | **57,2** | **391** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **51,3** | **34,2** | **178,7** | **1228** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška ryžių košė su sviestu (82%) paskaninta vyšniomis (bekauliukų) (tausojantis) | Kr003 | 200/5/15 | 7,2 | 6,3 | 45,6 | 268 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 150 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 17 |
| **Iš viso:** | **7,6** | **6,7** | **62,9** | **342** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr016 | 150 | 3,2 | 2,2 | 12,5 | 82 |
| Vištienos ir grikių troškinys su morkomis ir pomidorais (tausojantis) | P005 | 60/180 | 24,5 | 18,9 | 23,8 | 363 |
| 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 | 37,5/37,5 | 0,8 | 0,1 | 2,6 | 15 |
| Stalo vanduo paskanintas greipfrutais | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3 |
| **Iš viso:** | **29,7** | **24,9** | **42,9** | **514** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Morkų blyneliai (tausojantis) | D001 | 120 | 10,2 | 10,3 | 37,8 | 285 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **16,0** | **14,6** | **46,0** | **379** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,3** | **46,2** | **151,7** | **1236** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis) | Kr027 | 200 | 11,4 | 6,0 | 53,5 | 313 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **11,8** | **6,4** | **66,5** | **371** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba sumakaronais (tausojantis) (augalinis) | Sr023 | 150 | 2,2 | 1,6 | 11,0 | 68 |
| Kiaulienos maltinis (tausojantis) | K003 | 90 | 17,0 | 6,3 | 16,3 | 190 |
| Virti miežiniai perliukai (tausojantis) | Gr005 | 120 | 4,6 | 0,9 | 31,4 | 152 |
| Kopūstų-morkų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S001 | 65 | 0,9 | 2,6 | 4,0 | 43 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.3: ridikėliai, paprikos) | D006 | 20/20 | 0,4 | 0,1 | 2,1 | 11 |
| Stalo vanduo paskanintas apelsinais | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,8 | 4 |
| **Iš viso:** | **25,2** | **11,5** | **65,6** | **467** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Skryliai (tausojantis) | M009 | 120 | 6,5 | 2,4 | 35,1 | 188 |
| Grietinė 30% |  | 30 | 0,7 | 9,0 | 0,9 | 88 |
| Braškės |  | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7 |
| Bananai |  | 15 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 15 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **12,6** | **15,3** | **48,3** | **381** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **49,6** | **33,2** | **180,5** | **1219** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Šešių kruopų (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai, žirniai ar kt.kruopos) košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis) | Kr002.1 | 200/15/5 | 7,1 | 5,3 | 44,5 | 254 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **7,5** | **5,7** | **57,5** | **311** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr026 | 150 | 4,9 | 0,7 | 17,1 | 94 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje kepti menkių filė maltinukai (tausojantis) | Ž010 | 85 | 13,7 | 11,8 | 5,6 | 183 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20,0 | 123 |
| Morkos su šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi | S004 | 60 | 0,6 | 3,1 | 5,6 | 53 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,1 | 2,4 | 15 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| **Iš viso:** | **24,5** | **19,5** | **61,4** | **519** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Virti varškėčiai su grikių sėlenomis (tausojantis) | V001 | 160 | 22,3 | 11,4 | 37,4 | 341 |
| 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 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **23,5** | **12,2** | **40,6** | **366** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **55,4** | **37,4** | **159,5** | **1197** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis) | Kr025 | 200 | 5,0 | 8,9 | 35,5 | 242 |
| 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 |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,1** | **10,8** | **59,4** | **367** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr003 | 150 | 1,3 | 1,3 | 11,2 | 62 |
| Plovas su vištiena (tausojantis) | P023 | 147/73 | 30,9 | 12,3 | 43,6 | 409 |
| Plėšyti švieži salotų lapai | D000.1 | 20 | 0,3 | 0,1 | 0,5 | 4 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.4: agurkai, paprikos) | D006 | 25/25 | 0,5 | 0,2 | 2,2 | 13 |
| Stalo vanduo paskanintas citrinomis | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | **33,1** | **13,9** | **58,3** | **491** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais | M003 | 110 | 7,1 | 11,9 | 35,8 | 279 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 15 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 9 |
| Braškės |  | 15 | 0,1 | 0,1 | 1,5 | 7 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **12,9** | **16,3** | **45,2** | **378** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **54,1** | **40,9** | **162,8** | **1236** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta kriaušėmis ir apelsinais (tausojantis) (augalinis) | Kr001.1 | 200/15/15 | 9,1 | 2,3 | 57,8 | 289 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **9,5** | **2,7** | **70,8** | **346** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr005 | 150 | 1,3 | 1,5 | 8,5 | 53 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė su prieskoninėmis žolelėmis(tausojantis) | P007 | 100 | 30,0 | 3,4 | 0,5 | 152 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) | Gr013 | 120 | 5,0 | 1,2 | 27,7 | 142 |
| Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimoalyvuogių aliejumi (tausojantis) | S013 | 70 | 1,1 | 2,5 | 6,5 | 53 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai) | D006 | 20/20 | 0,8 | 0,1 | 2,9 | 16 |
| Stalo vanduo paskanintas agurkais | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| **Iš viso:** | **39,8** | **9,1** | **56,8** | **468** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais | M002 | 120 | 6,7 | 10,8 | 32,0 | 252 |
| 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:** | **14,3** | **16,4** | **44,6** | **383** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **63,6** | **28,2** | **172,3** | **1197** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška kukurūzų košė su gabalėliu sviesto (82%) ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) | Kr006 | 200/5/15 | 8,7 | 9,2 | 48,8 | 313 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **9,1** | **9,6** | **61,8** | **370** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr002 | 150 | 1,4 | 2,3 | 11,0 | 70 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | K006 | 56/29 | 18,9 | 10,7 | 6,5 | 198 |
| Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis) | Gr021 | 66/54 | 5,5 | 1,8 | 20,3 | 119 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis | S005 | 65 | 0,9 | 3,4 | 4,0 | 50 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai) | D006 | 25/25 | 0,5 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| **Iš viso:** | **28,6** | **18,6** | **54,9** | **502** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Varškės apkepas su kriaušėmis praturtintas avižų sėlenos irpagardintas migdolų drožlėmis (tausojantis) | V011 | 121/21/7/1 | 19,5 | 14,0 | 23,7 | 299 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 25 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 16 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 150 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 17 |
| **Iš viso:** | **20,5** | **14,9** | **28,9** | **332** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **58,2** | **43,1** | **145,6** | **1203** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%) ir mėlynėmis (tausojantis) | Kr023 | 200/5/15 | 9,2 | 8,6 | 32,6 | 245 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **9,6** | **9,0** | **45,6** | **302** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr017 | 150 | 1,6 | 2,1 | 7,6 | 56 |
| Menkių file su cukinijomis ir pomidorais (tausojantis) | Ž006 | 96/24 | 21,8 | 3,0 | 1,8 | 122 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) | Gr002 | 150 | 5,7 | 0,3 | 49,1 | 222 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais | S011 | 120 | 0,9 | 6,2 | 2,8 | 71 |
| Stalo vanduo paskanintas melionais | G009 | 150 | 0,5 | 0,0 | 0,6 | 4 |
| **Iš viso:** | **30,5** | **11,7** | **61,9** | **475** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Lietiniai su varške | M010.1 | 87/43 | 11,7 | 10,2 | 25,7 | 242 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 15 | 0,6 | 0,5 | 0,6 | 9 |
| Avietės |  | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **17,5** | **14,6** | **35,6** | **344** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **57,7** | **35,3** | **143,1** | **1121** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška sorų kruopų košė su braškėmis, mėlynėmis ir migdolųdrožlėmis (tausojantis) | Kr018 | 200/10/5/3 | 10,4 | 6,6 | 40,5 | 263 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **10,8** | **7,0** | **53,5** | **320** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr012 | 150 | 2,2 | 2,3 | 17,1 | 98 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) | K005 | 70 | 16,1 | 16,0 | 1,1 | 213 |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) | Gr010 | 100 | 6,2 | 1,2 | 33,6 | 170 |
| Plėšyti pekino kopūstų lapai | D000.2 | 35 | 0,4 | 0,1 | 1,1 | 7 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.7: morkos, paprikos) | D006 | 25/25 | 0,6 | 0,2 | 3,8 | 19 |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | **25,5** | **19,8** | **57,8** | **512** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) | Kr015 | 180 | 12,3 | 14,7 | 29,3 | 298 |
| Kefyras 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **17,4** | **18,4** | **36,6** | **382** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **53,7** | **45,2** | **148,0** | **1213** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Penkių rūšių (kviečiai, miežiai, rugiai, avižos, grikiai ar kt kruopos) kruopų košė su avižų gėrimu pagardina saulėgrąžomis (tausojantis)(augalinis) | Kr019.1 | 200/5 | 10,7 | 5,6 | 54,2 | 310 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **11,1** | **6,0** | **67,2** | **367** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Žirnių sriuba su morkomis, svogūnais ir petražolėmis (tausojantis)(augalinis) | Sr015 | 150 | 5,2 | 2,3 | 17,4 | 111 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Bulvių plokštainis su vištiena | D010 | 173/47 | 22,0 | 5,6 | 37,1 | 286 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 13:paprikos, agurkai) | D000 | 70/70 | 1,5 | 0,5 | 6,2 | 35 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | G009 | 150 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 6 |
| **Iš viso:** | **31,3** | **9,5** | **73,6** | **504** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Grikių paplotėliai su varške ir špinatais (tausojantis) | Kr010 | 75/65/10 | 16,9 | 11,0 | 27,2 | 276 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **23,0** | **15,5** | **35,8** | **375** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **65,4** | **30,9** | **176,7** | **1247** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Manų kruopų košė praturtinta avižų sėlenomis ir pagardinta vyšniomis(be kauliukų) (tausojantis) | Kr022 | 200/5/15 | 7,8 | 11,5 | 31,4 | 260 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G004 | 150 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 17 |
| **Iš viso:** | **8,3** | **11,9** | **48,6** | **335** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr008 | 150 | 1,3 | 1,5 | 7,9 | 50 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Avinžirnių ir vištienos troškinys su pomidorais ir kepintomisprieskoninėmis daržovėmis (tausojantis) | P003 | 105/68/76 | 31,4 | 16,0 | 23,7 | 364 |
| Šviežių držovių rinkinukas (Nr. 6: brokoliai, morkos) | D006 | 62,5/62,5 | 2,5 | 0,4 | 9,0 | 49 |
| Stalo vanduo paskanintas avietėmis | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| **Iš viso:** | **36,7** | **18,2** | **52,0** | **519** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Troškinti kopūstai (tausojantis) (augalinis) | D015 | 120 | 2,1 | 6,3 | 10,9 | 109 |
| Virtos bulvės (tausojantis) (augalinis) | Gr014 | 70 | 1,4 | 0,1 | 12,8 | 57 |
| Varškė (9%) su mėlynėmis ir bananais (tausojantis) | U035 | 100/25/25 | 17,3 | 9,7 | 12,3 | 205 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **20,8** | **16,1** | **36,0** | **372** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **65,8** | **46,1** | **136,7** | **1225** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Miežinių perliukų košė su braškėmis ir kriaušėmis (tausojantis) (augalinis) | Kr021 | 200/15/15 | 7,8 | 1,6 | 55,8 | 269 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,2** | **2,0** | **68,8** | **326** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | Sr004 | 150 | 2,8 | 1,4 | 14,0 | 80 |
| Žemaičių blynai su kiauliena (tausojantis) | D011 | 150/50 | 17,6 | 17,4 | 35,0 | 367 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Šviežių daržovių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu | S007 | 60 | 0,6 | 3,2 | 3,4 | 45 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.10: pomidorai, morkos) | D006 | 30/30 | 0,6 | 0,1 | 3,8 | 19 |
| Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 6 |
| **Iš viso:** | **22,4** | **22,7** | **58,4** | **527** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Spelta miltų blyneliai su cukinijomis | M007 | 100 | 8,7 | 9,4 | 35,1 | 260 |
| 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:** | **13,5** | **15,2** | **50,0** | **391** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **44,1** | **39,9** | **177,2** | **1244** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | V013 | 72/58 | 15,0 | 15,5 | 20,4 | 282 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 25 | 1,0 | 0,9 | 1,0 | 16 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **16,4** | **16,8** | **34,4** | **354** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta kukurūzų - morkų sriuba su svogūnais ir salierų šaknimi (tausojantis)(augalinis) | Sr033 | 150 | 1,83 | 5,61 |  13,51 | 111,44 |
| Orkaitėje kepti lašišų - jūrinių lydekų filė kotletai (tausojantis) | Ž015 | 40/40 | 16,9 | 9,0 | 8,3 | 182 |
| Virti žalieji lęšiai (tausojantis) | Gr001 | 120 | 11,3 | 1,5 | 24,7 | 157 |
| Daržovių salotos su saldžiąja paprika | S010 | 60 | 0,7 | 3,7 | 4,6 | 55 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.12: cukinijos, kalafiorai) | D006 | 25/25 | 0,9 | 0,1 | 2,0 | 13 |
| Stalo vanduo paskanintas obuoliais | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | **31,63** | **19,91** | **54,11** | **522,44** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010 | 120 | 7,4 | 1,5 | 40,3 | 204 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | D003 | 100 | 1,6 | 4,2 | 8,7 | 79 |
| Kefyras 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **14,1** | **9,4** | **56,3** | **367** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **62,13** | **46,11** | **144,81** | **1243,44** |

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** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Omletas su fermentiniu (45%) sūriu (tausojantis) | Ki003 | 108/12 | 14,9 | 17,5 | 6,6 | 244 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 25 | 1,8 | 0,4 | 13,2 | 63 |
| Pjaustyti pomidorai (augalinis) | D000.3 | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **17,4** | **18,3** | **34,5** | **372** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 150 | 2,3 | 2,3 | 17,4 | 99 |
| Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis) | P025 | 80 | 19,3 | 11,7 | 0,3 | 183 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) | Gr017 | 120 | 3,9 | 0,7 | 29,8 | 141 |
| Žiedinių kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S012 | 60 | 1,0 | 4,4 | 2,5 | 53 |
| Šviežių držovių rinkinukas (Nr.16: paprikos, brokoliai) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,2 | 3,1 | 18 |
| Stalo vanduo paskanintas mėtomis | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,3 | 6 |
| **Iš viso:** | **27,4** | **19,3** | **54,4** | **501** |

Vakarienė 15:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis) | M013.1 | 150/50 | 13,7 | 6,0 | 34,2 | 246 |
| Mėlynės |  | 30 | 0,2 | 0,2 | 3,5 | 16 |
| Braškės |  | 30 | 0,3 | 0,1 | 2,9 | 14 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | **19,3** | **10,1** | **47,9** | **359** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **64,1** | **47,7** | **136,7** | **1232** |

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** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Perlinio kuskuso kruopų košė su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi iržalumynais (tausojantis) (augalinis) | Kr000 | 200/5/2 | 8,5 | 6,1 | 52,4 | 298 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Arbatžolių arbata su citrina | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | **8,9** | **6,5** | **65,4** | **355** |

Pietūs 12:30 val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta cukinijų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr019 | 150 | 1,2 | 2,1 | 5,2 | 44 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Šviežių kopūstų balandėliai įdaryti kiauliena ir ryžiais (tausojantis) | K007 | 125/56/19 | 19,3 | 5,7 | 23,5 | 222 |
| Bulvių košė su ciberžole ir krapais (tausojantis) | Gr012.1 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20,2 | 123 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: pomidorai, agurkai) | D006 | 77,5/77,5 | 1,4 | 0,3 | 5,0 | 28 |
| Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | **26,0** | **11,9** | **65,4** | **473** |

 Vakarienė 15:30val.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga, g** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | **Energinė vertė,****kcal** |
| **baltymai,g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Grikių ir spelta miltų blynai su bananasis | M005 | 100 | 7,7 | 9,7 | 36,7 | 265 |
| 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% |  | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| **Iš viso:** | **15,1** | **15,2** | **48,3** | **390** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | **50,1** | **33,5** | **179,1** | **1218** |