# Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/33T 1 | 150 | 4.74 | 3.02 | 26.01 | 150.17 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir pomidoru | 16-1/3 1 | 20/5/10 | 1.62 | 4.47 | 9.01 | 82.75 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 6.76 | 7.89 | 48.02 | 290.12 |
|  | **Pietūs 12.15 val.** | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis, morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2.32 | 3.37 | 16.11 | 104.02 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Ryţių plovas su vištienos filė (tausojantis) | 10-5/111T 1 | 100 (40/60) | 12.86 | 5.82 | 16.08 | 168.13 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 2 | 60 | 0.48 | 0.12 | 1.38 | 8.52 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/60A 3 | 100 | 3.46 | 7.25 | 13.15 | 131.71 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 20.84 | 17.00 | 55.50 | 458.38 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Viso grūdo makaronai su darţovių padaţu ir kietoju sūriu 45% (tausojantis) | 6-5/101T 2 | 120 (75/41/4) | 6.58 | 7.20 | 27.15 | 199.74 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, | 15-8/161AT 3 | 70(68/2) | 0.70 | 1.70 | 13.05 | 70.32 |
| **Iš viso:** | | | 7.28 | 8.90 | 40.20 | 270.06 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 34.88 | 33.79 | 143.72 | 1018.56 |

# Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 3-3/53T 5 | 150 | 3.79 | 1.75 | 34.16 | 167.57 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir  pomidoru | 16-1/3 1 | 20/5/10 | 1.62 | 4.47 | 9.01 | 82.75 |
| Nesaldinta melisų arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 3 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.40 | 45.76 |
| **Iš viso:** | | | 5.72 | 6.54 | 53.57 | 296.08 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta švieţių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/28AT 1 | 150 | 1.88 | 3.27 | 13.17 | 89.62 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo  sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T 2 | 70 (61/9) | 18.52 | 7.23 | 4.07 | 155.38 |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%)  (tausojantis) | 6-3/60T 2 | 80 | 4.45 | 2.59 | 23.49 | 135.09 |
| Keptos su garais šakninės darţovės su  saulėgrąţomis (augalinis) (tausojantis) | 4-7/142AT 2 | 80 | 2.55 | 3.76 | 10.29 | 85.17 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 50 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7.10 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 27.80 | 16.94 | 52.17 | 472.36 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Virti varškėčiai (varškė 9 % ) su viso grūdo  miltais (tausojantis) | 7-3/60T 3 | 110 | 14.21 | 6.89 | 26.43 | 224.57 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 5 | 25 | 1.18 | 0.63 | 1.13 | 14.83 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 13 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 15.79 | 7.91 | 40.56 | 296.60 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 49.31 | 31.40 | 146.30 | 1065.03 |

# Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/47T 1 | 150 | 6.22 | 3.49 | 26.90 | 163.88 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 3 | 120 | 4.08 | 3.00 | 5.88 | 66.84 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| **Iš viso:** | | | 10.70 | 6.89 | 45.78 | 287.92 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/39AT 1 | 150 | 1.43 | 3.14 | 10.68 | 76.72 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Keptas su garais netikras kiaulienos kumpinės zuikis (tausojantis) | 11-7/140T 1 | 80 | 17.75 | 8.20 | 4.12 | 161.24 |
| Biri grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi  (augalinis) (tausojantis) | 3-3/43AT 1 | 50 | 2.96 | 2.22 | 16.29 | 96.98 |
| Švieţių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus  padaţu (augalinis) | 2-1/19A 3 | 110 | 1.35 | 6.54 | 7.80 | 95.45 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 25.20 | 20.55 | 47.67 | 476.40 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Aviţinių dribsnių blyneliai su obuoliais | 3-6/120 2 | 120 (105/15) | 7.48 | 9.18 | 32.72 | 243.46 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 4 | 20 | 0.94 | 0.50 | 0.90 | 11.86 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 17-1/2 5 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 2 | 70 | 0.28 | 0.28 | 9.10 | 40.04 |
| **Iš viso:** | | | 8.70 | 9.96 | 42.72 | 295.36 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 44.60 | 37.40 | 136.16 | 1059.68 |

# Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Viso grūdo aviţinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/31AT 1 | 150 | 4.32 | 5.24 | 24.78 | 163.53 |
| Dţiovintos spanguolės | 18/100 2 | 20 | 0.06 | 0.02 | 17.20 | 69.22 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 4 | 90 | 0.36 | 0.36 | 11.70 | 51.48 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 7 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 4.74 | 5.62 | 53.68 | 284.23 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Švieţių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1.91 | 4.75 | 11.38 | 95.88 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir darţovių (bulvės, morkos, ţirneliai, kopūstai) troškinys  (tausojantis) | 10-5/101T 2 | 130 (49/81) | 13.97 | 6.19 | 15.02 | 171.66 |
| Virtų burokėlių salotos su ţirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A 4 | 110 | 2.08 | 7.84 | 9.71 | 117.73 |
| Švieţi pomidorai | 18/23 4 | 80 | 0.80 | 0.16 | 3.28 | 17.76 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 20.47 | 19.39 | 48.17 | 449.04 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu  (2,5%) padaţu (tausojantis) | 7-8/164T 2 | 150(100/  50)/25 | 13.91 | 8.75 | 24.59 | 232.75 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 110 | 0.44 | 0.44 | 14.30 | 62.92 |
| Nesaldinta metų arbata | 17-1/2 9 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 14.35 | 9.19 | 38.89 | 295.67 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 39.55 | 34.20 | 140.74 | 1028.94 |

# Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Mieţinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/30T 1 | 150 | 4.22 | 2.40 | 27.86 | 149.96 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %) | 16-1/1 1 | 15/3/15 | 4.15 | 4.67 | 6.98 | 86.53 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 4 | 90 | 0.36 | 0.36 | 11.70 | 51.48 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.72 | 7.43 | 46.55 | 287.97 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/25AT 1 | 150 | 3.01 | 4.95 | 24.20 | 153.42 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kepti su garais ţuvies (jūros lydeka) maltiniai  (tausojantis) | 9-7/146T 1 | 70 | 15.46 | 3.71 | 5.22 | 116.10 |
| Morkų, svogūnų ir česnakų padaţas su ciberţole  (augalinis) | 14-6/120A 1 | 30 | 0.38 | 2.15 | 2.79 | 32.03 |
| Bulvių ir morkų košė (tausojantis) | 4-3/62T 2 | 80 | 1.39 | 1.02 | 9.89 | 54.26 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su  ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A 3 | 110 | 1.31 | 5.76 | 4.12 | 73.54 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 23.26 | 18.03 | 55.01 | 475.35 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Omletas (tausojantis) | 8-8/162T 2 | 110 | 12.53 | 12.44 | 11.09 | 206.42 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 4 | 90 | 0.72 | 0.18 | 2.07 | 12.78 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| **Iš viso:** | | | 13.73 | 13.10 | 28.76 | 287.84 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 45.71 | 38.56 | 130.32 | 1051.16 |

# Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Mieţių perlinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/35T 1 | 150 | 3.28 | 3.08 | 25.07 | 141.10 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu | 16-1/4 1 | 15/4/13 | 3.86 | 6.36 | 6.70 | 99.48 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17-1/2 19 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 3 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.40 | 45.76 |
| **Iš viso:** | | | 7.47 | 9.76 | 42.17 | 286.34 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta burokėlių ir pupelių sriuba su bulvėmis, kopūstais ir morkomis (augalinis) (tausojantis) | 1-3/34AT 1 | 150 | 4.33 | 1.86 | 18.60 | 108.43 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Vištienos kumpelių guliašas su morkomis  pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T 2 | 140 (50/90) | 16.61 | 5.32 | 8.67 | 148.95 |
| Ryţių kruopų košė su sviestu (82%) | 3-3/36AT 5 | 70 | 1.78 | 1.34 | 19.20 | 96.01 |
| Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/9A 3 | 110 | 1.34 | 5.75 | 5.74 | 80.11 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 25.78 | 14.71 | 60.99 | 479.51 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai (tausojantis | 4-8/160T 2 | 115 | 14.01 | 9.12 | 28.42 | 251.84 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 3 | 15 | 0.71 | 0.38 | 0.68 | 8.90 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu | 2-1/12 1 | 70 | 1.20 | 0.50 | 6.12 | 33.81 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 15.91 | 10.00 | 35.22 | 294.54 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 49.16 | 34.47 | 138.38 | 1060.39 |

# Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/34AT 2 | 150 | 4.25 | 2.59 | 21.80 | 127.49 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 4 | 90 | 0.36 | 0.36 | 11.70 | 51.48 |
| Viso grūdo duonelė su saulėgrąţomis | 18/71 1 | 25 | 4.17 | 2.00 | 12.50 | 84.66 |
| Agurkų salotos su nesaldintu jogurtu (2,5%) | 2-1/14 1 | 70 | 1.11 | 0.46 | 1.92 | 16.25 |
| Nesaldinta erškėtroţių vaisių arbata | 17-1/2 15 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 9.88 | 5.41 | 47.92 | 279.89 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Ţirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis  (augalinis) (tausojantis) | 1-3/24AT 1 | 150 | 3.84 | 3.29 | 14.85 | 104.34 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo  sėklomis (tausojantis) | 10-7/143T 2 | 70 (61/9) | 18.52 | 7.23 | 4.07 | 155.38 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/64T 1 | 50 | 0.86 | 1.49 | 7.79 | 48.01 |
| Raugintų kopūstų, morkų, burokėlių ir vaisių salotos (augalinis) | 2-1/24A 2 | 100 | 1.21 | 3.69 | 11.64 | 84.65 |
| Švieţios raudonosios paprikos | 18/24 1 | 80 | 1.04 | 0.40 | 5.28 | 28.88 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 26.95 | 16.42 | 52.19 | 464.30 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) | 7-8/162T 1 | 100 (80/20) | 13.88 | 9.56 | 20.46 | 223.39 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| #N/A |  |  |  |  |  |  |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 15-8/161AT 3 | 70(68/2) | 0.70 | 1.70 | 13.05 | 70.32 |
| Nesaldinta kinroţių arbata | 17-1/2 17 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 14.82 | 11.39 | 33.73 | 296.67 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 51.64 | 33.21 | 133.84 | 1040.86 |

# Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Grikių kruopų košė su pienu (2,5 %) ir sviestu (82 %) (tausojantis) | 3-3/40T 1 | 150 | 5.86 | 3.85 | 27.62 | 168.56 |
| Viso grūdo spelta miltų duoniukai (augalinis) | 16-8/163A 1 | 30 | 2.50 | 3.17 | 7.53 | 68.66 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 7 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| **Iš viso:** | | | 8.77 | 7.42 | 48.15 | 294.41 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/22AT 2 | 150 | 2.36 | 6.54 | 16.44 | 134.05 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) | 10-8/161T 1 | 90 (54/13/2 7) | 15.92 | 2.30 | 3.09 | 96.73 |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir  svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT 1 | 70 | 2.09 | 1.78 | 16.03 | 88.53 |
| Morkų ir kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių  aliejumi (augalinis) | 2-1/4A 2 | 90 | 3.02 | 10.10 | 8.29 | 136.18 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 23.63 | 20.85 | 44.08 | 458.46 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Omletas (tausojantis) | 8-8/162T 1 | 100 | 11.39 | 11.31 | 10.08 | 187.65 |
| Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/67T 1 | 50 | 0.44 | 1.53 | 3.71 | 30.37 |
| Švieţi pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0.60 | 0.12 | 2.46 | 13.32 |
| Ypač tyras alyvuogių aliejus (darţovių  apšlakstymui) | 18/90 1 | 5 | 0.00 | 4.98 | 0.00 | 44.78 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 1 | 50 | 0.40 | 0.10 | 1.15 | 7.10 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 12.83 | 18.03 | 17.40 | 283.22 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 45.22 | 46.30 | 109.63 | 1036.09 |

# Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Viso grūdo aviţų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/54T 2 | 200 | 6.65 | 5.69 | 32.42 | 207.52 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 11 | 150 | 0.60 | 0.60 | 19.50 | 85.80 |
| Nesaldinta erškėtroţių vaisių arbata | 17-1/2 15 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 7.25 | 6.29 | 51.92 | 293.32 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Tiršta perlinių kruopų sriuba su bulvėmis,  morkomis ir brokoliu (augalinis) (tausojantis) | 1-3/31AT 1 | 150 | 2.32 | 3.37 | 16.11 | 104.02 |
| Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis) | 11-3/60T 1 | 150 (80/70)/ 20 | 21.64 | 6.45 | 42.30 | 313.81 |
| Ypač tyras alyvuogių aliejus (darţovių  apšlakstymui) | 18/90 1 | 5 | 0.00 | 4.98 | 0.00 | 44.78 |
| Traškios darţovės (pomidorai, agurkai, paprikos) | 16-1/5 1 | 70 | 0.70 | 0.18 | 2.84 | 15.81 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 24.66 | 14.97 | 61.25 | 478.41 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Varškės (9%) ir bananų apkepas su ciberţole ir  cinamonu (tausojantis) | 7-8/170T 3 | 110(65/4  5) | 12.65 | 7.84 | 19.11 | 197.63 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 3 | 15 | 0.71 | 0.38 | 0.68 | 8.90 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| Nesaldinta kinroţių arbata | 17-1/2 17 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 13.84 | 8.70 | 35.39 | 275.16 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 45.74 | 29.96 | 148.57 | 1046.89 |

# Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T 1 | 100 | 5.57 | 3.24 | 29.37 | 168.87 |
| Kietasis fermentinis sūris (45%) | 18/5 1 | 10 | 2.88 | 2.80 | 0.01 | 36.76 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 8 | 130 | 0.52 | 0.52 | 16.90 | 74.36 |
| Nesaldinta melisų arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.97 | 6.56 | 46.28 | 279.99 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Ţiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (augalinis)  (tausojantis) | 1-3/21AT 2 | 150 | 2.68 | 5.39 | 14.43 | 116.90 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kepti su garais menkės filė kukulaičiai  (tausojantis) | 9-7/141T 2 | 80 | 12.42 | 5.55 | 4.03 | 115.68 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/64T 2 | 75 | 1.29 | 2.24 | 11.69 | 72.05 |
| Švieţi pomidorai | 18/23 4 | 80 | 0.80 | 0.16 | 3.28 | 17.76 |
| Virti burokėliai su svogūnais (augalinis)  (tausojantis) | 4-3/69AT 6 | 110 | 1.64 | 6.70 | 9.83 | 106.21 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 20.54 | 20.48 | 52.03 | 474.61 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Kepti su garais perlinių kruopų, darţovių ir  sūrio (45 %) paplotėliai (tausojantis) | 3-7/140T 1 | 100(45/38  /17) | 9.23 | 7.55 | 29.12 | 221.38 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 1 | 60 | 0.24 | 0.24 | 7.80 | 34.32 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 13 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 9.94 | 8.04 | 37.37 | 261.63 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 39.44 | 35.08 | 135.68 | 1016.22 |

# Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Ryţių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/36AT 1 | 150 | 3.82 | 2.88 | 41.14 | 205.73 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 2 | 90 | 3.06 | 2.25 | 4.41 | 50.13 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 2 | 70 | 0.28 | 0.28 | 9.10 | 40.04 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 7.16 | 5.41 | 54.65 | 295.90 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Švieţių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1.91 | 4.75 | 11.38 | 95.88 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kalakutienos šlaunelių ir darţovių (bulvė,  morka) troškinys (tausojantis) | 10-5/106T 2 | 150(40/1  10) | 11.98 | 5.11 | 15.06 | 154.20 |
| Švieţi pomidorai | 18/23 4 | 80 | 0.80 | 0.16 | 3.28 | 17.76 |
| Raugintų kopūstų ir morkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/17A 4 | 120 | 1.06 | 8.53 | 7.44 | 110.78 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 17.23 | 18.87 | 45.72 | 421.66 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su  kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 7-8/160T 1 | 90(80/10  ) | 17.00 | 9.90 | 15.22 | 218.01 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 3 | 15 | 0.71 | 0.38 | 0.68 | 8.90 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 17-1/2 5 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| **Iš viso:** | | | 18.19 | 10.76 | 31.49 | 295.54 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 42.58 | 35.04 | 131.87 | 1013.11 |

# Antradienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/42AT 1 | 150 | 4.10 | 2.40 | 22.06 | 126.25 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 3 | 120 | 4.08 | 3.00 | 5.88 | 66.84 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 11 | 150 | 0.60 | 0.60 | 19.50 | 85.80 |
| Nesaldinta metų arbata | 17-1/2 9 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.78 | 6.00 | 47.44 | 278.89 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Darţovių ir viso grūdo makaronų sriuba  (augalinis) (tausojantis) | 1-3/38AT 1 | 150 | 3.73 | 5.10 | 20.73 | 143.79 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/61T 2 | 70 (56/14) | 14.17 | 2.73 | 0.89 | 84.84 |
| Darţovių šiupinys (bulvės, morkos, ţirneliai) (tausojantis) | 4-5/100T 1 | 100 | 3.19 | 3.24 | 14.31 | 99.12 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A 5 | 130 | 1.55 | 6.81 | 4.87 | 86.91 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 24.58 | 18.45 | 49.82 | 463.63 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Viso grūdo kvietinių miltų blynai su obuoliais | 6-6/102 1 | 100(90/10) | 6.28 | 8.93 | 24.97 | 205.38 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 5 | 25 | 1.18 | 0.63 | 1.13 | 14.83 |
| Ţaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis) | 15-1/5A 2 | 140 | 0.73 | 0.36 | 14.00 | 62.19 |
| **Iš viso:** | | | 8.18 | 9.92 | 40.10 | 282.39 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 41.54 | 34.37 | 137.36 | 1024.91 |

# Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Viso grūdo aviţų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/39T 1 | 150 | 4.86 | 3.61 | 25.68 | 154.69 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir fermentiniu (45 %) sūriu | 16-1/4 1 | 15/4/13 | 3.86 | 6.36 | 6.70 | 99.48 |
| Švieţi pomidorai | 18/23 2 | 60 | 0.60 | 0.12 | 2.46 | 13.32 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 7 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 9.32 | 10.09 | 34.85 | 267.50 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis ir  cukinija (augalinis) (tausojantis) | 1-3/35AT 1 | 150 | 4.89 | 4.18 | 19.67 | 135.87 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su aviţų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T 2 | 70 (63/16) | 13.50 | 4.90 | 3.98 | 114.01 |
| Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) | 4-3/61T 2 | 75 | 1.74 | 1.08 | 8.00 | 48.65 |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru  alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/5A 3 | 100 | 0.92 | 8.10 | 6.07 | 100.89 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 22.77 | 18.71 | 46.50 | 445.42 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Varškės (9 %) apkepas (tausojantis) | 7-8/169T 1 | 90 | 11.25 | 7.71 | 18.73 | 189.29 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Sviesto (82%) - grietinės (30%) padaţas | 14-1/1 1 | 10(3/7) | 0.19 | 4.58 | 0.24 | 42.92 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 110 | 0.44 | 0.44 | 14.30 | 62.92 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 17-1/2 5 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 11.88 | 12.72 | 33.27 | 295.14 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 43.97 | 41.52 | 114.62 | 1008.06 |

# Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Biri perlinių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 3-5/105AT 4 | 150 | 4.49 | 3.82 | 34.35 | 189.70 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 13 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 140 | 0.56 | 0.56 | 18.20 | 80.08 |
| **Iš viso:** | | | 5.05 | 4.38 | 52.55 | 269.78 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Pomidorinė sriuba su ryţiais (augalinis) (tausojantis) | 1-3/33AT 1 | 150 | 1.45 | 3.38 | 14.58 | 94.50 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Virti koldūnai su kiaulienos įdaru ir nesaldintu jogurtu (2.5%) (tausojantis) | 11-3/60T 1 | 150 (80/70)/  20 | 21.64 | 6.45 | 42.30 | 313.81 |
| Traškios darţovės (pomidorai, agurkai, paprikos) | 16-1/5 1 | 70 | 0.70 | 0.18 | 2.84 | 15.81 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 24.25 | 10.26 | 60.17 | 430.05 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,** |
| Cukinijų ir morkų kepsneliai | 4-6/120 2 | 150(100/  50) | 5.55 | 13.88 | 21.20 | 231.97 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Jogurtinis padaţas (jogurtas 2,5 %) su ţalumynais | 14-1/2 1 | 15 | 0.32 | 1.64 | 0.89 | 19.58 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 3 | 80 | 0.32 | 0.32 | 10.40 | 45.76 |
| Nesaldinta melisų arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 6.19 | 15.84 | 32.49 | 297.31 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 35.49 | 30.48 | 145.21 | 997.14 |

## Penktadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energin ė vertė,**  **kcal** |
| **baltyma**  **i,g** | **riebalai,**  **g** | **angliav**  **an-** |
| Trijų grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/34AT 2 | 150 | 4.25 | 2.59 | 21.80 | 127.49 |
| Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir varškės sūriu (13 %) | 16-1/1 1 | 15/3/15 | 4.15 | 4.67 | 6.98 | 86.53 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 6 | 110 | 0.44 | 0.44 | 14.30 | 62.92 |
| Nesaldinta kmynų arbata | 17-1/2 19 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.83 | 7.70 | 43.08 | 276.94 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energin**  **ė vertė, kcal** |
| **baltyma**  **i,g** | **riebalai,**  **g** | **angliav**  **an-** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/40AT 1 | 150 | 2.10 | 4.82 | 17.28 | 120.89 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Keptas orkaitėje ţuvies (menkės) paplotėlis  (tausojantis) | 9-8/163T 2 | 75 | 12.78 | 3.31 | 1.53 | 87.04 |
| Jogurtinis padaţas (jogurtas 2,5 %) su ţalumynais | 14-1/2 1 | 15 | 0.32 | 1.64 | 0.89 | 19.58 |
| Ţiedinių kopūstų ir ryţių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis) | 4-5/107T 2 | 100(80/19  /1) | 3.16 | 1.79 | 24.89 | 128.25 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu  (2,5%) | 2-1/12 5 | 130 | 2.22 | 0.94 | 11.37 | 62.79 |
| Vanduo | 17-100 | 100 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 22.06 | 12.81 | 64.51 | 461.59 |

Vakarienė 15.45 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energin**  **ė vertė, kcal** |
| **baltyma**  **i,g** | **riebalai,**  **g** | **angliav**  **an-** |
| Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų  paplotėliai (tausojantis) | 7-7/161T 2 | 110(70/40  ) | 12.64 | 10.82 | 6.67 | 174.61 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 1 | 5 | 0.24 | 0.13 | 0.23 | 2.97 |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis | 15-1/6 2 | 120(90/30 | 3.11 | 0.39 | 8.97 | 51.87 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| **Iš viso:** | | | 16.46 | 11.82 | 31.47 | 298.08 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 47.36 | 32.33 | 139.06 | 1036.62 |