# 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 2 | 200 | 6.32 | 4.03 | 34.67 | 200.23 |
| 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 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.42 | 8.98 | 59.29 | 351.62 |
|  | **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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Ryţių plovas su vištienos filė (tausojantis) | 10-5/111T 3 | 150 (60/90) | 19.29 | 8.73 | 24.12 | 252.19 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 3 | 70 | 0.56 | 0.14 | 1.61 | 9.94 |
| Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir  raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/60A 5 | 120 | 4.16 | 8.70 | 15.78 | 158.06 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 29.02 | 21.66 | 70.91 | 594.69 |

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 4 | 150 (94/50/6  ) | 8.23 | 9.00 | 33.94 | 249.68 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 15-8/161AT 5 | 90(88/2) | 0.90 | 2.19 | 16.78 | 90.41 |
| **Iš viso:** | | | 9.13 | 11.19 | 50.72 | 340.09 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 46.57 | 41.83 | 180.91 | 1286.40 |

# 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 6 | 200 | 5.05 | 2.34 | 45.55 | 223.42 |
| 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 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| **Iš viso:** | | | 7.06 | 7.21 | 67.56 | 363.37 |

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 4 | 110(100/1  0) | 29.10 | 11.36 | 6.39 | 244.17 |
| 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 4 | 100 | 3.19 | 4.70 | 12.86 | 106.46 |
| 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:** | | | 39.02 | 22.01 | 57.06 | 582.44 |

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 4 | 120 | 15.51 | 7.51 | 28.83 | 244.99 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 6 | 30 | 1.41 | 0.75 | 1.35 | 17.79 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 13 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 17.40 | 8.74 | 45.78 | 331.42 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 63.48 | 37.96 | 170.41 | 1277.23 |

# 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 2 | 200 | 8.29 | 4.66 | 35.86 | 218.51 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 3 | 120 | 4.08 | 3.00 | 5.88 | 66.84 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 9 | 140 | 0.56 | 0.56 | 18.20 | 80.08 |
| **Iš viso:** | | | 12.93 | 8.22 | 59.94 | 365.43 |

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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| 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 3 | 90 | 5.33 | 3.30 | 29.31 | 168.29 |
| Švieţių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus  padaţu (augalinis) | 2-1/19A 4 | 120 | 1.47 | 7.14 | 8.51 | 104.13 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 28.67 | 22.51 | 65.91 | 580.87 |

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 3 | 140(120/  20) | 8.70 | 11.70 | 38.03 | 292.22 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 6 | 30 | 1.41 | 0.75 | 1.35 | 17.79 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | 17-1/2 5 | 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:** | | | 10.43 | 12.77 | 49.78 | 355.77 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 52.03 | 43.49 | 175.64 | 1302.07 |

# 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 2 | 200 | 5.75 | 6.98 | 33.05 | 218.04 |
| Dţiovintos spanguolės | 18/100 2 | 20 | 0.06 | 0.02 | 17.20 | 69.22 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| Nesaldinta juodųjų serbentų arbata | 17-1/2 7 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 6.21 | 7.40 | 63.25 | 344.46 |

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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir darţovių (bulvės, morkos, ţirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 10-5/101T 4 | 160 (60/100) | 17.20 | 7.62 | 18.49 | 211.27 |
| Virtų burokėlių salotos su ţirneliais ir raugintais agurkais (augalinis) | 2-3/61A 5 | 130 | 2.45 | 9.27 | 11.47 | 139.14 |
| 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:** | | | 25.04 | 22.53 | 57.91 | 534.54 |

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 3 | 180(110/  70)/30 | 16.69 | 10.51 | 29.50 | 279.30 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| Nesaldinta metų arbata | 17-1/2 9 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 17.17 | 10.99 | 45.10 | 347.94 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 48.43 | 40.91 | 166.26 | 1226.94 |

# 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 2 | 200 | 5.62 | 3.21 | 37.15 | 199.95 |
| 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:** | | | 10.13 | 8.23 | 55.84 | 337.96 |

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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Kepti su garais ţuvies (jūros lydeka) maltiniai (tausojantis) | 9-7/146T 2 | 100 | 22.08 | 5.30 | 7.46 | 165.85 |
| 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 3 | 100 | 1.74 | 1.27 | 12.37 | 67.83 |
| Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/6A 6 | 150 | 1.79 | 7.85 | 5.62 | 100.28 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 31.68 | 22.25 | 65.72 | 589.90 |

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 3 | 130 | 14.81 | 14.70 | 13.11 | 243.95 |
| Švieţi agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai) | 18/22 5 | 100 | 0.80 | 0.20 | 2.30 | 14.20 |
| Nesaldinta ramunėlių arbata | 17-1/2 3 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 8 | 130 | 0.52 | 0.52 | 16.90 | 74.36 |
| **Iš viso:** | | | 16.13 | 15.42 | 32.31 | 332.51 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 57.93 | 45.91 | 153.87 | 1260.37 |

# 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 2 | 200 | 4.38 | 4.10 | 33.42 | 188.13 |
| 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 5 | 100 | 0.40 | 0.40 | 13.00 | 57.20 |
| **Iš viso:** | | | 8.64 | 10.86 | 53.12 | 344.81 |

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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Vištienos kumpelių guliašas su morkomis pomidorų tyrėje (tausojantis) | 10-5/105T 3 | 160(60/1  00) | 18.98 | 6.08 | 9.91 | 170.23 |
| Ryţių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/36AT 4 | 100 | 2.55 | 1.92 | 27.43 | 137.15 |
| Kopūstų, pomidorų, agurkų ir paprikų salotos su  ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/9A 4 | 130 | 1.59 | 6.80 | 6.79 | 94.68 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 30.13 | 17.38 | 76.01 | 580.98 |

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 3 | 140 | 17.06 | 11.11 | 34.60 | 306.59 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 4 | 20 | 0.94 | 0.50 | 0.90 | 11.86 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu  (2,5%) | 2-1/12 2 | 90 | 1.54 | 0.65 | 7.87 | 43.47 |
| Nesaldinta juodoji arbata | 17-1/2 1 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 19.54 | 12.25 | 43.37 | 361.92 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 58.31 | 40.49 | 172.51 | 1287.71 |

2 savaitė 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 3 | 200 | 5.66 | 3.45 | 29.07 | 169.99 |
| 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:** | | | 11.30 | 6.27 | 55.18 | 322.38 |

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 4 | 110(100/  10) | 29.10 | 11.36 | 6.39 | 244.17 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/64T 3 | 90 | 1.55 | 2.68 | 14.02 | 86.41 |
| 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 | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 38.22 | 21.74 | 60.75 | 591.50 |

Vakarienė 15.30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,**  **g** |
| Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) | 7-8/162T 2 | 120(80/4  0) | 16.66 | 11.47 | 24.55 | 268.06 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 3 | 15 | 0.71 | 0.38 | 0.68 | 8.90 |
| Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis) | 15-8/161AT 5 | 90(88/2) | 0.90 | 2.19 | 16.78 | 90.41 |
| Nesaldinta kinroţių arbata | 17-1/2 17 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 18.26 | 14.03 | 42.00 | 367.37 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 67.78 | 42.05 | 157.93 | 1281.25 |

# 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 2 | 200 | 7.82 | 5.13 | 36.83 | 224.74 |
| 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 6 | 110 | 0.44 | 0.44 | 14.30 | 62.92 |
| **Iš viso:** | | | 10.76 | 8.74 | 58.66 | 356.32 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| 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 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 1 | 20 | 1.48 | 0.32 | 8.56 | 43.04 |
| Kepti orkaitėje kalakutienos filė maltinukai su varške (9%) ir cukinija (tausojantis) | 10-8/161T 2 | 100 (60/15/30  ) | 17.69 | 2.55 | 3.44 | 107.48 |
| 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 4 | 130 | 4.37 | 14.59 | 11.98 | 196.71 |
| Vanduo | 17-102 | 200 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 28.22 | 25.91 | 56.67 | 572.77 |

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 3 | 130 | 14.81 | 14.70 | 13.11 | 243.95 |
| Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/67T 3 | 70 | 0.61 | 2.14 | 5.20 | 42.52 |
| 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 2 | 60 | 0.48 | 0.12 | 1.38 | 8.52 |
| Nesaldinta metų arbata | 17-1/2 9 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 16.50 | 22.06 | 22.14 | 353.08 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 55.48 | 56.71 | 137.47 | 1282.17 |

# 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 3 | 250 | 8.31 | 7.12 | 40.53 | 259.40 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 13 | 170 | 0.68 | 0.68 | 22.10 | 97.24 |
| Nesaldinta erškėtroţių vaisių arbata | 17-1/2 15 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 8.99 | 7.80 | 62.63 | 356.64 |

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 2 | 200(110/9  0)/30 | 28.98 | 8.72 | 56.54 | 420.56 |
| Traškios darţovės (pomidorai, agurkai, paprikos) | 16-1/5 1 | 70 | 0.70 | 0.18 | 2.84 | 15.81 |
| Ypač tyras alyvuogių aliejus (darţovių apšlakstymui) | 18/90 1 | 5 | 0.00 | 4.98 | 0.00 | 44.78 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 32.00 | 17.24 | 75.50 | 585.15 |

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 4 | 140(70/70  ) | 16.10 | 9.98 | 24.33 | 251.53 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 4 | 20 | 0.94 | 0.50 | 0.90 | 11.86 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 8 | 130 | 0.52 | 0.52 | 16.90 | 74.36 |
| Nesaldinta kinroţių arbata | 17-1/2 17 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 17.56 | 11.00 | 42.13 | 337.75 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 58.55 | 36.04 | 180.25 | 1279.54 |

## 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-** |
| Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojantis) | 6-3/60T 3 | 140 | 7.79 | 4.53 | 41.12 | 236.41 |
| 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:** | | | 11.19 | 7.85 | 58.03 | 347.53 |

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-** |
| 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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Kepti su garais menkės filė kukulaičiai (tausojantis) | 9-7/141T 3 | 100 | 15.52 | 6.93 | 5.04 | 144.61 |
| Bulvių košė su sviestu (82 %) (tausojantis) | 4-3/64T 4 | 110 | 1.90 | 3.27 | 17.14 | 105.62 |
| 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:** | | | 25.22 | 23.19 | 63.00 | 561.58 |

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 perlinių kruopų, darţovių ir sūrio (45 %) paplotėliai (tausojantis) | 3-7/140T 2 | 150(70/5  5/25) | 13.84 | 11.33 | 43.68 | 332.07 |
| 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:** | | | 14.55 | 11.82 | 51.93 | 372.32 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 50.97 | 42.86 | 172.96 | 1281.43 |

## Pirmadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energin ė vertė,**  **kcal** |
| **baltyma**  **i,g** | **riebalai,**  **g** | **angliav**  **an-** |
| Ryţių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/36AT 2 | 200 | 5.08 | 3.01 | 54.85 | 266.82 |
| 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:** | | | 8.42 | 5.54 | 68.36 | 356.99 |

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-** |
| Švieţių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/41AT 1 | 150 | 1.91 | 4.75 | 11.38 | 95.88 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 3 | 40 | 2.96 | 0.64 | 17.12 | 86.08 |
| Kalakutienos šlaunelių ir darţovių (bulvė, morka) troškinys (tausojantis) | 10-5/106T 4 | 200(55/1  45) | 15.98 | 6.82 | 20.08 | 205.61 |
| 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 5 | 130 | 1.15 | 9.24 | 8.06 | 120.01 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 22.80 | 21.61 | 59.92 | 525.34 |

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-** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (varškė 9 %) su kukurūzų kruopomis (tausojantis) | 7-8/160T 3 | 120(105/  15) | 22.67 | 13.21 | 20.29 | 290.68 |
| 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 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| **Iš viso:** | | | 24.09 | 14.19 | 36.79 | 371.18 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 55.31 | 41.33 | 165.07 | 1253.50 |

# 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 2 | 200 | 5.46 | 3.20 | 29.42 | 168.34 |
| Pienas (2,5%) | 18/3 4 | 150 | 5.10 | 3.75 | 7.35 | 83.55 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 12 | 160 | 0.64 | 0.64 | 20.80 | 91.52 |
| Nesaldinta metų arbata | 17-1/2 9 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 11.20 | 7.59 | 57.57 | 343.41 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| 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 3 | 15 | 0.71 | 0.38 | 0.68 | 8.90 |
| Vištienos kukulis su morkomis (tausojantis) | 10-3/61T 4 | 100(90/1  0) | 20.24 | 3.91 | 1.28 | 121.20 |
| Darţovių šiupinys (bulvės, morkos, ţirneliai) (tausojantis) | 4-5/100T 3 | 140 | 4.46 | 4.53 | 20.04 | 138.77 |
| 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 | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 32.16 | 21.04 | 56.15 | 542.60 |

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 2 | 130(115/  15) | 8.16 | 11.61 | 32.46 | 266.99 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 6 | 30 | 1.41 | 0.75 | 1.35 | 17.79 |
| Ţaliasis kokteilis (bananai, obuoliai, kiviai, špinatai) (augalinis) | 15-1/5A 2 | 140 | 0.73 | 0.36 | 14.00 | 62.19 |
| **Iš viso:** | | | 10.30 | 12.72 | 47.81 | 346.97 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 53.66 | 41.36 | 161.53 | 1232.98 |

## Trečiadienis

Pusryčiai 8.45val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energin ė vertė,**  **kcal** |
| **baltyma**  **i,g** | **riebalai,**  **g** | **angliav**  **an-** |
| Viso grūdo aviţų kruopų košė su obuoliu, cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis) | 3-3/39T 2 | 200 | 6.45 | 4.79 | 33.43 | 202.67 |
| 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:** | | | 10.91 | 11.27 | 42.60 | 315.48 |

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-** |
| 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 2 | 10 | 0.47 | 0.25 | 0.45 | 5.93 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos kumpinės kukuliai su aviţų sėlenomis ir tarkuotu obuoliu (tausojantis) | 11-8/160T 4 | 100 (90/23) | 19.29 | 7.00 | 5.68 | 162.87 |
| Virta bulvių ir brokolių košė (tausojantis) | 4-3/61T 4 | 100 | 2.32 | 1.43 | 10.67 | 64.87 |
| Baltųjų ridikų ir morkų salotos su ypač tyru  alyvuogių aliejumi (augalinis) | 2-1/5A 5 | 130 | 1.20 | 10.53 | 7.89 | 131.15 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 30.39 | 23.88 | 57.20 | 565.25 |

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-** |
| Varškės (9 %) apkepas (tausojantis) | 7-8/169T 2 | 110 | 13.75 | 9.42 | 22.90 | 231.36 |
| 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:** | | | 14.38 | 14.44 | 37.44 | 337.20 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 55.68 | 49.59 | 137.23 | 1217.93 |

# 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 5 | 200 | 5.98 | 5.09 | 45.80 | 252.94 |
| Nesaldinta pankolių arbata | 17-1/2 13 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| Sezoniniai vaisia | 18/20 9 | 140 | 0.56 | 0.56 | 18.20 | 80.08 |
| **Iš viso:** | | | 6.54 | 5.65 | 64.00 | 333.02 |

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 2 | 200(110/  90)/30 | 28.98 | 8.72 | 56.54 | 420.56 |
| Traškios darţovės (pomidorai, agurkai, paprikos) | 16-1/5 1 | 70 | 0.70 | 0.18 | 2.84 | 15.81 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 31.60 | 12.53 | 74.42 | 536.80 |

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 2 | 20 | 0.90 | 2.43 | 1.63 | 32.03 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| Nesaldinta melisų arbata | 17-1/2 11 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 6.93 | 16.80 | 38.43 | 332.65 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 45.07 | 34.98 | 176.85 | 1202.46 |

# Penktadienis

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 3 | 200 | 5.66 | 3.45 | 29.07 | 169.99 |
| 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:** | | | 10.25 | 8.56 | 50.35 | 319.44 |

Pietūs 12.15 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė,**  **kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai,**  **g** | **angliava**  **n-deniai,** |
| Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 1-3/40AT 1 | 150 | 2.10 | 4.82 | 17.28 | 120.89 |
| Viso grūdo ruginė duona | 18/70 2 | 30 | 2.22 | 0.48 | 12.84 | 64.56 |
| Keptas orkaitėje ţuvies (menkės) paplotėlis  (tausojantis) | 9-8/163T 4 | 100 | 17.04 | 4.41 | 2.04 | 116.06 |
| Jogurtinis padaţas (jogurtas 2,5 %) su ţalumynais | 14-1/2 2 | 20 | 0.90 | 2.43 | 1.63 | 32.03 |
| Ţiedinių kopūstų ir ryţių troškinys su grietinėle (10 %) (tausojantis) | 4-5/107T 3 | 125 | 3.95 | 2.23 | 31.11 | 160.31 |
| Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu  (2,5%) | 2-1/12 6 | 150 | 2.57 | 1.08 | 13.12 | 72.45 |
| Vanduo | 17-101 | 150 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| **Iš viso:** | | | 28.77 | 15.46 | 78.02 | 566.30 |

Vakarienė 15.30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga (g)** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai**  **,g** | **riebalai, g** | **angliava n-deniai,**  **g** |
| Kepti su garais varškės (9%) ir cukinijų paplotėliai (tausojantis) | 7-7/161T 3 | 120(80/4  0) | 13.79 | 11.80 | 7.27 | 190.48 |
| Nesaldintas jogurtas (2,5%) | 18/2 4 | 20 | 0.94 | 0.50 | 0.90 | 11.86 |
| Raugintų pasukų (0,3%) kokteilis su uogomis | 15-1/6 3 | 140(110/  30) | 3.63 | 0.46 | 10.47 | 60.52 |
| Sezoniniai vaisiai | 18/20 7 | 120 | 0.48 | 0.48 | 15.60 | 68.64 |
| **Iš viso:** | | | 18.84 | 13.24 | 34.24 | 331.50 |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | 57.86 | 37.26 | 162.61 | 1217.24 |