

4 savaitė
Pirmadienis



Direktėrė
Vitalija Vitkauskienė
data: 10.03

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	119	180	4,87	8,00	35,54	232,51
Džiovinti vaisiai arba	13	18	-	-	14,40	60,01
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Trapučiai		25	2,10	0,60	20,50	92,25
Iš viso:			6,97	8,60	75,43	404,52

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		134	1,12	0,28	15,40	60,20
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,62	5,16	21,28	150,20

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žiedinių kopūstų sriuba (augalinis)	162	150	1,96	1,19	7,79	51,70
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Maltos jautienos troškiny su pupelėmis (tausojantis)	163	135	28,12	20,40	17,41	349,07
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Rauginti agurkai		100	2,80	-	1,30	19,00
Iš viso:			36,78	22,08	58,81	567,07

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės skryliai su grietine (tausojantis)	123	130/20	17,12	12,77	47,28	369,45
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			17,12	12,77	52,27	389,20
Iš viso (dienos davinio):			67,49	48,61	207,79	1510,99

4 savaitė
Antradienis



Direktore
Vitalija Vitkauskienė
2022/10.03

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raudonųjų lęšių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	124	150	13,05	8,48	30,62	250,59
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšoma sūrio lazdelė „Pik Nik“		40	5,72	5,08	6,12	93,08
Iš viso:			18,77	13,56	41,73	363,42

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisių salotos su natūraliu jogurtu	188	220	5,39	4,2	23,29	152,86
Iš viso:			5,39	4,2	23,29	152,86

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
*Raugintų kopūstų sriuba su grietine	125	150/4,5	1,54	3,39	7,09	63,00
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Konvek.krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	165	90	17,38	12,41	3,16	190,91
Virti pilno grūdo makaronai	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Šviežių kopūstų su porais, obuoliais salotos su alyv.aliejumi	189	100	1,26	4,24	7,19	71,42
Iš viso:			27,01	22,40	54,01	523,66

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų ir varškės apkepas su šaldytomis uogomis ir natūraliu jogurtu (tausojantis)	128	155/30/20	22,26	20,55	27,39	373,18
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			22,26	20,55	32,38	392,93
Iš viso (dienos davinio):			73,43	60,71	151,41	1432,87

*Sezono metu daržovės gali būti keičiamos šviežiomis

4 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė (augalinis)	129	180	3,96	8,46	39,02	250,14
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			9,46	13,34	49,89	359,89

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Sveikuolių sausainiai		30	2,82	3,58	17,46	123,60
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			4,42	3,98	39,46	209,60

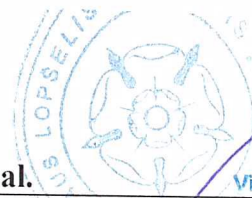
Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta brokolių sriuba	130	150	2,636	3,837	8,379	78,07
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Konv.krosnyje kepta menkės filė su daržovėmis (tausojantis)	187	130	27,99	5,51	8,56	195,29
Ryžių ir lęšių kruopų košė su morkomis	132	150	6,75	4,29	26,60	171,02
Burokėlių salotos su raug.agurkais ir pupelėmis	154	120	5,27	8,24	16,22	144,29
Iš viso:			44,15	22,13	72,51	647,17

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių su kalakutiena (tausojantis)	166	100/45/11	16,00	15,45	22,97	288,65
Raug. agurkai		80	0,80	-	1,60	11,20
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			16,80	15,45	29,56	319,60
Iš viso (dienos davinio):			74,83	54,9	191,42	1536,26

4 savaitė
Ketvirtadienis



Direktore
Vitalija Vitkauskienė

2022. 10.03

Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kiaušinių suflė (tausojantis)	135	80	11,20	10,36	2,52	148,00
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	6,60
Juoda ruginė duona su sviestu ir ferm. sūriu	3	62	6,80	13,50	17,80	207,90
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			18,48	23,98	26,69	382,25

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (bananai)		150	1,65	-	34,50	132,00
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	2,87	2,55	3,07	46,55
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Iš viso:			4,52	2,55	37,57	178,55

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių ir perlinių kruopų sriuba (augalinis)	134	150	5,43	1,99	19,25	101,85
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Vištienos maltinukas keptas konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	136 A	100	23,09	13,08	3,44	220,97
Pekino kopūstų salotos su obuoliais ir švž. agurku	167	120	1,09	4,15	5,89	62,03
Morkų salotos su žiediniais kopūstais	168	100	2,63	4,87	5,62	96,30
Iš viso:			33,74	24,34	46,95	539,65

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei- ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynėliai su varške ir bananais, grietine	139	150/18	15,86	17,80	38,44	370,10
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			15,86	17,80	43,43	389,85
Iš viso (dienos davinio):			74,59	68,78	155,06	1490,3

4 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Speltos kruopų košė su sviestu (tausojantis)	140	180/7	9,34	8,86	35,57	268,78
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		100	0,80	0,20	11,00	43,00
Iš viso:			10,14	9,06	51,56	331,53

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sveikuolių sausainiai		30	2,49	3,39	21,06	124,71
Geriamas ekologiškas jogurtas		160	4,548	3,36	13,44	104
Iš viso:			7,038	6,75	34,5	228,71

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių su perlinėmis kruopomis sriuba (augalinis)	141	150	7,41	2,06	24,48	131,29
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Tarkuotų bulvių cepelinai su mėsa ir grietine	142 A	180/20	17,2	10,25	62,66	409,39
Iš viso:			30,36	16,31	112,87	599,18

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išei ga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kopūstų troškiny (tausojantis)	143	125/7	2,18	9,98	7,87	120,64
Kefyras		180	5,40	5,40	9	97,20
Bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Iš viso:			9,69	25,99	30,67	306,64
Iš viso (dienos davinio):			57,22	58,11	229,60	1466,06