

1 savaitė  
Pirmadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė (augalinis)	13	180	6,22	9,98	33,38	237,91
Džiovinti vaisiai arba	13	20	-	-	16,00	66,68
Uogos		20	0,02	0,01	0,19	0,92
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		20	2,86	2,54	3,06	46,54
Iš viso su džiovintais vaisiais:			9,08	12,52	57,43	370,88
Iš viso su švž. uogomis:			9,10	12,53	41,62	305,12

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
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			7,10	5,28	27,88	176,00

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su grietine	145	150/4,5	2,20	3,12	14,33	89,41
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Konvek. krosnyje keptas kiaulienos su ryžiais kukulis (tausojantis)	49	95	17,48	10,08	6,99	188,39
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
*Raugintų kopūstų salotos	16	106	1,12	6,98	2,18	76,91
Iš viso:			24,58	20,65	54,79	497,33

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su natūraliu jogurtu (tausojantis)	50	160/40	25,69	16,94	29,36	375,52
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Iš viso:			25,69	16,94	34,35	395,27
Iš viso (dienos davinio):			66,45	55,39	174,45	1439,48

\*Sezono metu gali būti keičiama šviežiomis daržovėmis.

1 savaitė  
Antradienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180/7	8,44	9,18	35,16	253,93
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Geriamas ekologiškas jogurtas		165	4,62	3,47	13,86	107,25
<b>Iš viso:</b>			<b>13,06</b>	<b>12,65</b>	<b>54,01</b>	<b>380,93</b>

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 (bananai)		200	2,40	0,60	46,20	194,00
<b>Iš viso:</b>			<b>2,40</b>	<b>0,60</b>	<b>46,20</b>	<b>194,00</b>

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 žirnių sriuba	51	150	7,11	1,92	23,14	125,57
Pilno grūdo duona		25	1,5	0,25	12,75	58,50
Konvekciniėje krosnelėje keptas vištienos kumpelis(tausojantis)	52	85	15,12	12,17	-	169,62
Morkų salotos su moliūgų sėklomis ir alyv.aliejumi	11	80	2,14	6,82	6,94	90,62
Pekino kopūstų salotos su aliejumi	54	115	1,18	4,06	4,31	56,04
<b>Iš viso:</b>			<b>27,05</b>	<b>25,22</b>	<b>47,14</b>	<b>500,35</b>

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių cepelinai su varške, grietinė (tausojantis)	170	200/20	14,78	12,73	57,10	398,16
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>14,78</b>	<b>12,73</b>	<b>62,09</b>	<b>417,91</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>57,29</b>	<b>51,2</b>	<b>209,44</b>	<b>1493,19</b>



1 savaitė  
Trečiadienis



**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė su cinamonu	57	180	7,09	8,63	36,94	256,30
Arbata	2	200	-	-	-	0
Vaisiai		135	1,49	-	31,05	118,80
<b>Iš viso:</b>			<b>8,58</b>	<b>8,63</b>	<b>67,99</b>	<b>375,1</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ekologiškas varškės sūris su medumi	58	55	7,32	8,80	11,32	153,68
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>7,32</b>	<b>8,80</b>	<b>11,32</b>	<b>153,68</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	150	1,62	2,16	8,1	52,37
Pilno grūdo duona		21	1,26	0,21	10,8	50,13
Jautienos guliašas (tausojantis)	144	100	23,65	23,54	5,75	323,05
Virtos bulvės	6	100	2,40	0,24	19,56	88,80
Švž. pomidorų salotos su špinatais	150	110	1,47	7,23	6,05	93,79
<b>Iš viso:</b>			<b>30,40</b>	<b>33,38</b>	<b>50,26</b>	<b>608,14</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sorų kruopų troškiny su vištienos filė (tausojantis)	174	80/80	21,44	9,54	23,47	263,02
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Keptas pilno grūdo duonos ir obuolių skrebutis	151	80	2,06	3,80	25,63	140,94
<b>Iš viso:</b>			<b>23,5</b>	<b>13,34</b>	<b>49,1</b>	<b>403,11</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>69,80</b>	<b>64,15</b>	<b>178,67</b>	<b>1540,03</b>

1 savaitė  
Ketvirtadienis



Direktorė  
Vitalija Vitkauskienė

2023. 06.26

**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 su alyv.aliejumi (augalinis)	129	180	3,958	8,46	39,016	250,14
Arbata su citrina	62	200	0,06	0,03	7,72	30,13
Vaisiai		120	0,96	0,24	13,2	58,80
<b>Iš viso:</b>			<b>4,98</b>	<b>8,73</b>	<b>59,94</b>	<b>339,07</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių braunis	161	60	5,09	15,70	27,54	257,32
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>5,09</b>	<b>15,70</b>	<b>27,54</b>	<b>257,32</b>

**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 moliūgų sriuba	63	150	1,77	3,45	10,11	74,03
Pilno grūdo duona		20	1,2	0,87	10,2	46,8
Konvekciniėje krosnyje kepta lašišos filė (tausojantis)	210	90	29	34,22	1,11	427,83
Troškintos šaldytos daržovės	46	105	2,54	3,26	10,14	79,28
<b>Iš viso:</b>			<b>34,51</b>	<b>41,80</b>	<b>31,56</b>	<b>627,94</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	25	100	10,69	11,46	14,00	200,47
Švž. agurkai		60	0,48	0,12	1,38	8,52
Juoda ruginė duona		35	2,70	0,49	18,38	88,73
Arbata su citrina	62	200	0,06	0,03	7,72	30,13
<b>Iš viso:</b>			<b>13,93</b>	<b>12,1</b>	<b>41,48</b>	<b>327,85</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>58,51</b>	<b>78,33</b>	<b>160,52</b>	<b>1552,18</b>





1 savaitė  
Penktadienis

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su vaniliniu padažu	71	180/20	6,60	7,74	44,39	277,75
Kakava	56	200	3,82	2,93	12,79	89,95
Ryžių traputis		20	1,68	0,48	16,40	73,80
<b>Iš viso:</b>			<b>12,1</b>	<b>11,15</b>	<b>73,58</b>	<b>441,50</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,30	55,90
Ekologiškas jogurtas		125	5,5	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,54</b>	<b>5,14</b>	<b>20,18</b>	<b>145,90</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis)	68	150	5,05	1,87	16,62	90,55
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Vištienos šlaunelių mėsos guliašas su daržovėmis (tausojantis)	69A	100	21,89	10,29	5,12	197,41
Sorų kruopų košė su morkomis	90	120	4,14	3,45	24,89	142,42
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35	130	1,19	4,21	4,05	53,24
<b>Iš viso:</b>			<b>33,65</b>	<b>20,05</b>	<b>62,41</b>	<b>537,44</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškės kukuliai su grietine (tausojantis)	70	150/15	20,32	15,92	36,88	369,75
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,32</b>	<b>15,92</b>	<b>41,87</b>	<b>389,50</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>72,61</b>	<b>52,26</b>	<b>198,04</b>	<b>1514,34</b>