

3 savaitė  
Pirmadienis



**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų košė su varškės sūriu	19	180/7	13,09	14,52	39,23	344,53
Arbata	2	200	-	-	4,99	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13,09</b>	<b>14,52</b>	<b>44,22</b>	<b>364,28</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		150	1,20	0,30	16,50	64,50
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
<b>Iš viso:</b>			<b>6,70</b>	<b>5,18</b>	<b>22,38</b>	<b>154,50</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių sriuba su ryžiais	108	150	3,48	4,05	18,68	116,48
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	157	90	25,94	20,82	7,07	313,18
Speltos kruopų košė	158	100	3,67	2,25	17,57	110,38
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	159	70	2,29	10,15	6,74	122,31
<b>Iš viso:</b>			<b>36,76</b>	<b>37,50</b>	<b>61,79</b>	<b>716,17</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių ir brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	180	2,04	5,16	15,23	113,97
Kefyras		200	6,00	6,00	10,00	108,00
Sausainiai		20	5,08	5,36	5,60	92,40
<b>Iš viso:</b>			<b>13,12</b>	<b>16,52</b>	<b>30,83</b>	<b>314,37</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>69,67</b>	<b>73,72</b>	<b>159,22</b>	<b>1549,32</b>

3 savaitė  
Antradienis



**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	25	100	10,69	11,46	14,00	200,47
Švž. pomidorai		55	0,55	0,11	2,26	9,35
Juoda ruginė duona su sviestu	18	42	2,60	7,90	17,40	138,90
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13,84</b>	<b>19,47</b>	<b>33,66</b>	<b>348,72</b>

**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		200	1,6	0,4	22	98
Geriamas ekologiškas jogurtas		160	4,48	3,36	13,44	104
<b>Iš viso:</b>			<b>5,76</b>	<b>1,52</b>	<b>30,96</b>	<b>202</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta salierų sriuba (augalinis)	27	150	1,89	3,22	11,39	72,05
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Konvekciniėje krosnelėje kepta lašišos filė (tausojantis)	190	90	27,65	12,77	0,25	225,94
Virti ryžiai	29	100	3,08	0,14	27,78	124,6
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	191	110	1,27	6,19	4,55	78,98
<b>Iš viso:</b>			<b>35,39</b>	<b>22,57</b>	<b>56,72</b>	<b>560,07</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Blynėliai su varške ir natūraliu jogurtu	185	100/25	13	18,125	43,36	385,13
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>13</b>	<b>18,125</b>	<b>43,36</b>	<b>385,13</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>67,99</b>	<b>61,69</b>	<b>64,7</b>	<b>1495,92</b>

3 savaitė  
Trečiadienis



**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	180	5,68	8,36	31,20	218,86
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	10,68	8,32	0,14	119,60
<b>Iš viso:</b>			<b>16,36</b>	<b>16,68</b>	<b>36,33</b>	<b>358,21</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		200	1,60	0,40	22,00	86,00
Kepta kriaušė	88	120	0,58	0,43	19,30	74,88
<b>Iš viso:</b>			<b>2,18</b>	<b>0,83</b>	<b>41,30</b>	<b>160,88</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais	9	150/7,5	2,52	5,06	9,18	100,61
<b>Pilno grūdo duona</b>		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Konvekciniėje krosnelėje keptas kalakutienos <b>maltinukas</b> (tausojantis)	112	85	18,05	10,59	3,35	178,19
Bulvių-žiedinių kopūstų košė	160	110	1,77	3,99	12,19	90,46
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35A	110	1,04	4,20	3,59	51,08
<b>Iš viso:</b>			<b>24,88</b>	<b>24,09</b>	<b>41,06</b>	<b>478,84</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas	36	190/30	16,97	17,62	45,16	410,01
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>16,97</b>	<b>17,62</b>	<b>50,15</b>	<b>429,76</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>60,39</b>	<b>59,22</b>	<b>168,84</b>	<b>1427,69</b>

3 savaitė  
Ketvirtadienis



**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	180	4,42	7,78	33,85	212,56
Arbata		200	-	-	4,99	19,75
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	113	62	5,06	10,24	17,52	170,30
<b>Iš viso:</b>			<b>9,48</b>	<b>18,02</b>	<b>56,36</b>	<b>402,61</b>

**Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vanilinis varškės sūrelis		80	12,48	6,32	5,6	129,2
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>12,48</b>	<b>6,32</b>	<b>5,6</b>	<b>129,2</b>

**Pietūs 12:15- 12:43 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine	114	150/4,5	5,21	3,67	16,67	104,03
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis)	39	100	26,26	6,04	2,70	167,25
Virti pilno grūdo makaronai	40	100	5,33	2,11	23,82	139,83
Morkų lazdelės	41	90	0,90	0,18	7,83	27,90
Švieži pomidorai		60	0,60	0,12	2,46	10,20
<b>Iš viso:</b>			<b>39,68</b>	<b>12,35</b>	<b>65,21</b>	<b>503,03</b>

**Vakarienė 15:45- 15:59 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	42	180/50	9,47	5,31	60,12	327,38
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
Vaisiai		180	1,44	0,32	19,8	87,84
<b>Iš viso:</b>			<b>10,91</b>	<b>5,63</b>	<b>84,91</b>	<b>434,97</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>72,55</b>	<b>42,32</b>	<b>212,08</b>	<b>1469,81</b>

3 savaitė  
Penktadienis



Direktore  
Vitalija Vitkauskienė

2022.10.03

**Pusryčiai 8:00- 8:21 val.**

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	43	140/20	20,84	16,04	35,12	366,95
Arbata	2	200	-	-	4,99	19,75
<b>Iš viso:</b>			<b>20,84</b>	<b>16,04</b>	<b>40,11</b>	<b>386,70</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	
Trapučiai		33	8,38	8,84	9,24	152,46
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
<b>Iš viso:</b>			<b>8,38</b>	<b>8,84</b>	<b>9,24</b>	<b>152,46</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	8,10	52,37
Pilno grūdo duona		25	1,50	0,25	12,75	58,50
Konvekc.krosnyje keptas kiaulienos maltinukas su pomidorų, grietinės ir sviesto padažu (tausojantis)	45	80/15	18,18	15,71	4,54	227,94
Bulvių košė	22	125	3,25	0,87	20,79	102,80
Troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)	46	105	3,23	2,23	4,50	57,43
<b>Iš viso:</b>			<b>27,78</b>	<b>21,22</b>	<b>50,68</b>	<b>499,04</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	
Čirviniai blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu	151	130/50	9,12	8,52	41,74	256,87
Arbata be cukraus		200	-	-	-	-
Vaisiai (bananai)		200	2,2	-	46	176
<b>Iš viso:</b>			<b>11,32</b>	<b>8,52</b>	<b>87,74</b>	<b>432,87</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>68,32</b>	<b>54,62</b>	<b>187,77</b>	<b>1471,08</b>