

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	160/5	10,95	11,25	34,25	286,15
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			10,95	11,25	38,24	301,95

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		90	0,72	0,18	9,90	38,70
Ekologiškas jogurtas		125	5,50	4,88	5,88	90,00
Iš viso:			6,22	5,06	15,78	128,70

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	100	2,44	2,37	13,47	79,46
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Jautienos troškiny su padažu (tausojantis)	157	60	17,94	14,12	4,86	213,63
Speltos kruopų košė	158	80	2,93	1,72	14,64	87,16
Šviežių daržovių salotos su saulėgrąžomis	159	50	1,63	7,25	4,81	86,94
Iš viso:			26,14	25,66	47,98	513,99

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- brokolių košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	110	150	1,72	3,14	13,07	86,32
Kefyras		180	5,40	5,40	9,00	97,20
Sausainiai		20	5,08	5,36	5,60	92,40
Iš viso:			12,20	13,90	27,67	275,92
Iš viso (dienos davinio):			55,51	55,87	129,67	1220,56

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	75	8,80	9,00	11,22	159,98
Švž. pomidorai		45	0,45	0,09	1,85	7,65
Juoda ruginė duona su sviestu	18	34	2,20	5,35	14,75	105,68
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			11,45	14,44	27,82	273,31

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		150	1,2	0,3	16,5	73,50
Geriamas ekologiškas jogurtas		150	4,20	3,15	12,6	95,55
Iš viso:			5,4	3,45	29,1	169,05

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	100	1,25	2,15	7,60	48,03
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Konvekciniėje krosnelėje kepta lašišos filė (tausojantis)	190	70	23,95	10,57	0,13	191,04
Virti ryžiai	29	80	2,64	0,12	22,95	106,8
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su alyvuogių aliejumi	191	90	1,06	5,16	3,81	65,89
Iš viso:			30,1	18,2	44,69	458,56

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	90/25	11,57	15,83	35,13	316,83
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			11,57	15,83	35,13	316,83
Iš viso (dienos davinio):			58,52	51,92	136,74	1217,75

3 savaitė
Trečiadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	32	160	4,42	7,06	24,27	175,13
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Plėšomos sūrio „Pik Nik“ lazdelės		40	10,68	8,32	0,14	119,60
Iš viso:			15,10	15,38	28,40	310,53

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		180	1,44	0,36	19,80	77,40
Kepta kriaušė	88	100	0,48	0,36	16,08	62,40
Iš viso:			1,92	0,72	35,88	139,80

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba su špinatais	9	100/5	1,68	3,04	6,12	56,18
Pilno grūdo duona		23	1,38	0,23	11,73	53,82
Konvekciniėje krosnelėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	112	75	15,92	8,81	2,63	151,62
Bulvių-žiedinių kopūstų košė	160	80	1,17	2,17	7,83	54,58
Švž. agurkų ir pomidorų salotos	35A	90	0,84	3,17	2,88	39,15
Iš viso:			20,99	17,42	31,19	355,35

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių su varške pudingas, vanilinis padažas (tausojantis)	36	160/25	14,05	13,43	35,48	321,70
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			14,05	13,43	39,47	337,50
Iš viso (dienos davinio):			52,06	46,95	134,94	1143,18

3 savaitė
Ketvirtadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su alyvuogių aliejumi (augalinis)	67	160	3,44	5,61	26,33	161,40
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Juoda ruginė duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	113	54	4,66	7,69	14,87	137,08
Iš viso:			8,10	13,30	45,19	314,28

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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	-	-	-	-
Iš viso:			12,48	6,32	5,6	129,2

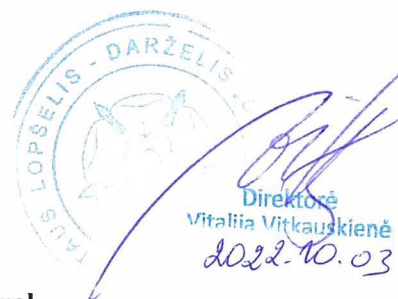
Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių ir pupelių sriuba su grietine	114	100/3	3,48	2,14	12,31	72,21
Pilno grūdo duona		20	1,20	0,20	10,20	46,80
Troškinta vištienos krūtinėlės file su daržovėmis (tausojantis)	39	85	23,82	4,94	2,05	145,76
Virti pilno grūdo makaronai	40	80	4,57	1,22	20,41	114,54
Morkų lazdelės	41	80	0,80	0,16	6,96	24,80
Švž. pomidorai		50	0,50	0,10	2,05	8,50
Iš viso:			34,37	8,76	53,98	412,61

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai švilpikai su natūraliu jogurtu (tausojantis)	42	160/40	8,00	3,71	51,74	273,55
Arbata		180	-	-	3,99	15,80
Vaisiai		130	1,04	0,26	14,3	63,7
Iš viso:			9,04	3,97	70,03	353,05
Iš viso (dienos davinio):			63,99	32,35	174,8	1209,14

3 savaitė
Penktadienis



Pusryčiai 8:00- 8:21 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai su grietine (tausojantis)	43	120/10	18,34	11,96	28,74	294,93
Arbata	2	180	-	-	3,99	15,80
Iš viso:			18,34	11,96	32,73	310,73

Priešpiečiai 10:00- 10:12 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trapučiai		25	6,35	6,70	7,00	115,50
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Iš viso:			6,35	6,70	7,00	115,50

Pietūs 12:15- 12:43 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis)	44	100	1,08	1,11	5,40	32,00
Pilno grūdo duona		24	1,44	0,24	12,24	56,16
Konvekc.krosnyje keptas kiaulienos maltinukas su pomidorų, grietinės ir sviesto padažu(tausojantis)	45	70/11	15,67	12,78	3,32	188,20
Bulvių košė	22	100	2,68	0,70	17,28	85,20
Troškintos šaldytos daržovės (tausojantis)	46	90	2,81	1,33	3,91	44,44
Iš viso:			23,68	16,16	42,15	406,00

Vakarienė 15:45- 15:59 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Čirviniai blynėliai su obuoliais ir natūraliu jogurtu	115	130/50	7,77	6,42	38,40	230,55
Arbata be cukraus		180	-	-	-	-
Vaisiai		150	1,65	-	34,5	132
Iš viso:			9,42	6,42	72,9	362,55
Iš viso (dienos davinio):			57,79	41,24	154,78	1194,78