1 savaitė - Pirmadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis) | Kr006 | 150/15 | 6,6 | 3,8 | 35,9 | 205 |
| Batonas su sviestu (82%) | U051 | 30/5 | 2,4 | 5,5 | 15,6 | 121 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **9,4** | **9,7** | **64,5** | **383** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė**  **vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis)  (augalinis) | Sr009 | 150 | 2,1 | 1,6 | 14,4 | 81 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis) | P021 | 67/53 | 19,1 | 11,4 | 6,7 | 206 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20,0 | 122 |
| Raudongūžių kopūstų salotos su pupelėmis, burokėliais ir šalto  spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S021 | 60 | 1,6 | 1,6 | 7,9 | 53 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 35/35 | 1,2 | 0,2 | 2,4 | 16 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,8 | 3 |
| **Iš viso:** | | | **27,8** | **18,5** | **60,8** | **521** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Virti varškėčiai (tausojantis) | V001 | 150 | 20,5 | 10,5 | 32,7 | 308 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 15 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 8 |
| Uogos |  | 10 | 0,1 | 0,1 | 1,3 | 6 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **21,1** | **11,0** | **34,6** | **322** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **58,3** | **39,2** | **160,0** | **1226** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

1

1 savaitė - Antradienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška miežinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis) | Kr021 | 180/15 | 9,5 | 2,6 | 50,0 | 262 |
| Batonas pilno grūdo |  | 20 | 1,8 | 0,6 | 9,4 | 50 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 90 | 0,4 | 0,4 | 11,7 | 51 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **11,7** | **3,6** | **71,1** | **363** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Barščių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr003 | 150 | 1,3 | 1,3 | 11,0 | 61 |
| Juoda duona su saulėgrąžomis |  | 20 | 1,6 | 1,8 | 8,2 | 55 |
| Žemaičių blynai su kiauliena | D011 | 134/46 | 15,8 | 15,6 | 31,5 | 330 |
| Jogurtinė grietinė 10% |  | 20 | 0,7 | 2,0 | 0,8 | 24 |
| Marinuoti agurkai |  | 60 | 0,3 | 0,1 | 2,1 | 10 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) | D006 | 15/15/15 | 0,5 | 0,1 | 2,9 | 14 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2 |
| **Iš viso:** | | | **20,3** | **20,9** | **56,8** | **497** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Spelta miltų blyneliai su cukinijomis | M007 | 101/9 | 9,6 | 10,3 | 38,6 | 286 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 20 | 0,7 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Kefyras 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | | | **15,3** | **14,6** | **46,8** | **380** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **47,3** | **39,1** | **174,7** | **1240** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

2

1 savaitė - Trečiadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Kuskuso kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | Kr005 | 130 | 6,7 | 0,3 | 40,8 | 193 |
| Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%) | U053 | 30/5/10 | 2,4 | 5,5 | 15,6 | 121 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 80 | 0,3 | 0,3 | 10,4 | 46 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **9,4** | **6,1** | **66,8** | **360** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)  (augalinis) | Sr015 | 150 | 5,2 | 2,3 | 17,4 | 111 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos  maltinukas (tausojantis) | P011 | 90 | 21,5 | 3,2 | 8,4 | 149 |
| Virti ryžiai (tausojantis) (augalinis) | Gr002 | 100 | 3,8 | 0,2 | 32,6 | 147 |
| Morkos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi | S010 | 100 | 1,0 | 5,2 | 9,3 | 88 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,2 |
| **Iš viso:** | | | **32,6** | **11,1** | **77,1** | **539** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis) | V012 | 88/72 | 17,4 | 13,3 | 20,8 | 274 |
| Uogos |  | 30 | 0,4 | 0,2 | 3,8 | 18 |
| Juodos duonos (su saulėgrąžomis) sumuštinis su virta vištienos  filė pomidorais (tausojantis) | U027 | 20/20/10 | 8,1 | 2,1 | 8,6 | 85 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **25,9** | **15,5** | **33,2** | **378** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **67,9** | **32,8** | **177,1** | **1276** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

3

1 savaitė - Ketvirtadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Omletas su fermentiniu sūriu (tausojantis) | Ki003 | 90/10 | 12,4 | 14,6 | 5,5 | 203 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Pjaustyti pomidorai | D000.3 | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,6 | 9 |
| Žirneliai (konservuoti) |  | 30 | 1,5 | 0,1 | 4,7 | 25 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **16,1** | **15,4** | **35,5** | **345** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr033 | 150 | 1,3 | 5,4 | 10,9 | 97 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Karališki balandėliai su kiauliena (tausojantis) | K008 | 33/87 | 26,6 | 4,8 | 9,1 | 186 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 150 | 3,4 | 4,4 | 25,0 | 153 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 70/70 | 1,3 | 0,3 | 4,5 | 25 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | | | **34,0** | **15,2** | **61,0** | **516** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Grikių ir spelta miltų blynai su bananas | M005 | 99/11 | 8,5 | 7,0 | 40,3 | 292 |
| Uogos |  | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,8 | 9 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 10 | 0,3 | 0,3 | 0,4 | 5 |
| Pienas 2,5% |  | 140 | 4,8 | 3,5 | 6,9 | 78 |
| **Iš viso:** | | | **13,7** | **10,8** | **49,5** | **384** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **63,8** | **41,4** | **145,9** | **1245** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

4

1. savaitė - Penktadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Brinkinti grikiai (tausojantis) (augalinis) | Kr027 | 200 | 11,4 | 4,5 | 53,5 | 300 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **11,8** | **4,9** | **66,5** | **357** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 150 | 2,3 | 2,3 | 17,4 | 99 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai praturtinti kviečių  sėlenomis (tausojantis) | Ž002 | 94/6 | 19,0 | 11,5 | 7,3 | 209 |
| Virtos perlinės kruopos (tausojantis) | Gr017 | 120 | 3,9 | 0,7 | 29,8 | 141 |
| Kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto  spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis) | S003 | 60 | 0,8 | 1,5 | 3,2 | 30 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,2 | 3,6 | 20 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,2 | 1 |
| **Iš viso:** | | | **28,4** | **16,5** | **72,0** | **550** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška makaronų sriuba (tausojantis) | Sr025 | 200/50 | 7,8 | 9,4 | 28,0 | 228 |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais  ir pomidorais | U022 | 40/20/10 | 3,7 | 1,4 | 21,3 | 112 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **11,5** | **10,8** | **49,3** | **340** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **51,6** | **32,2** | **187,8** | **1247** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

5

1. savaitė - Pirmadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė  su saulėgrąžomis (tausojantis) | Kr019 | 120/3 | 9,1 | 4,4 | 30,7 | 199 |
| Varškės sūris 13% |  | 30 | 6,0 | 3,9 | 1,1 | 64 |
| Uogos |  | 15 | 0,2 | 0,1 | 1,9 | 9 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 70 | 0,6 | 0,3 | 8,5 | 39 |
| **Iš viso:** | | | **21,0** | **12,4** | **49,6** | **394** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Ryžių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr013 | 150 | 1,6 | 2,1 | 13,3 | 79 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Vištiena troškinta su grietinėle ir daržovėmis(morkomis,  cukinijomis, šparaginėmis pupelėmis) (tausojantis) | P002 | 40/18/32 | 10,2 | 14,3 | 3,0 | 182 |
| Virti miežiniai perliukai (tausojantis) | Gr005 | 100 | 3,8 | 0,8 | 26,2 | 127 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 50/50 | 1,1 | 0,2 | 3,8 | 21 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | | | **17,9** | **17,6** | **55,7** | **452** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Virti makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010.1 | 100 | 6,3 | 1,0 | 35,1 | 175 |
| Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis) | J005 | 60 | 8,0 | 7,9 | 5,9 | 127 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis) | D003 | 60 | 0,9 | 2,5 | 5,3 | 48 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **15,2** | **11,5** | **46,4** | **349** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **54,1** | **41,4** | **151,6** | **1195** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

6

2 savaitė - Antradienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Avižinių kruopų košė su trintomis uogomis (tausojantis) | Kr011 | 200/10 | 9,2 | 4,6 | 30,2 | 199 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Pienas 2,5% |  | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| **Iš viso:** | | | **16,4** | **10,0** | **53,0** | **368** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Daržovių (kopūstų, žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų ar  kt.) sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr010 | 150 | 1,7 | 1,6 | 8,3 | 54 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 30 | 1,6 | 0,3 | 13,0 | 61 |
| Bulvių plokštainis su vištiena | D010 | 192/58 | 25,0 | 6,3 | 42,1 | 325 |
| Jogurtinė grietinė 10% |  | 30 | 1,0 | 3,0 | 1,3 | 36 |
| Morkų lazdelės | D000 | 115 | 1,2 | 0,2 | 10,0 | 47 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,5 | 2 |
| **Iš viso:** | | | **30,5** | **11,4** | **75,2** | **525** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Orkaitėje keptos bulvės su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) | D013 | 123/27 | 10,5 | 13,0 | 31,0 | 283 |
| Burokėlių salotos su žaliaisiais žirneliais ir nerafinuotu alyvuogių  aliejumi (augalinis) | S021 | 64/30/6 | 3,4 | 6,4 | 8,8 | 106 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **13,9** | **19,4** | **39,8** | **389** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **60,8** | **40,8** | **168,0** | **1282** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

7

1. savaitė - Trečiadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pilno grūdo avižiniai dribsniai su pienu (2,5%) (tausojantis) | U020 | 113/37 | 8,0 | 8,4 | 26,9 | 215 |
| Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su virtais kiaušiniais,  pomidorais | U022 | 20/10/5 | 2,7 | 1,5 | 10,8 | 67 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **11,1** | **10,4** | **53,3** | **351** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr014 | 150 | 2,3 | 2,3 | 17,4 | 99 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Plovas su kalakutiena (tausojantis) | P023 | 130/70 | 26,0 | 12,7 | 39,7 | 377 |
| Marinuoti agurkai |  | 40 | 0,2 | 0,0 | 1,4 | 7 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 30/30 | 0,6 | 0,2 | 2,7 | 15 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3,2 |
| **Iš viso:** | | | **30,2** | **15,5** | **70,5** | **542** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Spelta miltų sklindžiai su obuoliais | M003 | 101/14 | 7,4 | 12,5 | 37,4 | 291 |
| Natūralus jogurtas 3,5% |  | 15 | 0,6 | 0,5 | 0,8 | 11 |
| Uogos |  | 10 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | | | **13,2** | **16,8** | **46,5** | **390** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **54,5** | **42,6** | **170,3** | **1283** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

8

2 savaitė - Ketvirtadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška manų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis) | Kr022 | 200/15 | 7,0 | 11,1 | 28,1 | 241 |
| Varškės sūris 19% |  | 40 | 8,0 | 5,2 | 1,4 | 85 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta žolelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **15,4** | **16,7** | **42,5** | **383** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr011 | 150 | 2,1 | 1,6 | 11,3 | 68 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Kiaulienos guliašas (tausojantis) | K006 | 58/22 | 17,6 | 10,1 | 5,4 | 183 |
| Virti makaronai (tausojantis) | Gr010.1 | 100 | 6,3 | 1,0 | 35,1 | 175 |
| Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis (augalinis) | S011 | 30 | 0,4 | 1,6 | 1,8 | 23 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) | D006 | 20/20/20 | 0,5 | 0,1 | 1,9 | 11 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,7 | 3 |
| **Iš viso:** | | | **28,4** | **14,7** | **66,8** | **513** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Vakarienė 15:30 val.** | | | | | | |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 250 | 5,7 | 7,3 | 41,7 | 255 |
| Pienas 2,5% |  | 200 | 6,8 | 5,0 | 9,8 | 111 |
| **Iš viso:** | | | **12,5** | **12,3** | **51,5** | **366** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **56,3** | **43,7** | **160,9** | **1262** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

9

2 savaitė - Penktadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Virti kiaušiniai | Ki002 | 60 | 7,4 | 7,0 | 0,4 | 94 |
| Virtos grikių kruopos (tausojantis) (augalinis) | Gr013 | 120 | 5,0 | 1,2 | 27,7 | 143 |
| Žirneliai (konservuoti) |  | 30 | 1,5 | 0,1 | 4,7 | 25 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata |  | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **14,3** | **8,7** | **45,9** | **320** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr006 | 150 | 1,3 | 1,5 | 8,7 | 53 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 30 | 2,1 | 0,4 | 15,8 | 75 |
| Jūrinių lydekų file kotletai | Ž013 | 110 | 15,7 | 2,3 | 13,7 | 139 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20,0 | 122 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių  aliejumi | S009 | 60 | 1,4 | 4,4 | 3,9 | 61 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 30/30 | 1,1 | 0,1 | 2,4 | 15 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | | | **24,3** | **12,3** | **65,4** | **469** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Varškės ir morkų apkepas (tausojantis) | V013 | 75/25 | 14,8 | 13,5 | 13,0 | 232 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 30 | 1,0 | 0,8 | 1,3 | 16 |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%), pomidorais ir agurkais (tausojantis) | U019 | 20/3/7/5/5 | 3,3 | 4,6 | 10,9 | 98 |
| Nesaldinta čiobrelių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **19,0** | **18,8** | **25,1** | **346** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **57,6** | **39,9** | **136,4** | **1134** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

10

1. savaitė - Pirmadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Avižinių kruopų košė paskaninta sviesto gabalėliu,  braškėmis (tausojantis) | Kr011 | 220/5/15 | 10,2 | 9,2 | 33,7 | 258 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 120 | 0,5 | 0,5 | 15,6 | 69 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **10,7** | **9,7** | **49,3** | **327** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Daržovių sriuba (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių,  paprikų) su makaronais (tausojantis) (augalinis) | Sr023 | 150 | 2,2 | 1,6 | 11,0 | 68 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 10 | 0,5 | 0,1 | 4,3 | 20 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis) | K005 | 35/35 | 16,1 | 16,0 | 1,1 | 213 |
| Avinžirnių troškinys (tausojantis) (augalinis) | K002 | 130 | 8,9 | 9,0 | 21,2 | 201 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 50/50 | 1,0 | 0,2 | 6,4 | 31 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| **Iš viso:** | | | **28,9** | **26,9** | **45,1** | **538** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Grikių kruopų blynai su varške | Kr010 | 91/49 | 16,7 | 10,3 | 25,3 | 261 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 40 | 1,3 | 1,0 | 1,7 | 21 |
| Pienas 2,5% |  | 150 | 5,1 | 3,8 | 7,4 | 84 |
| **Iš viso:** | | | **23,1** | **15,0** | **34,4** | **365** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **62,6** | **51,7** | **128,7** | **1230** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

11

3 savaitė - Antradienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Grikių kruopų košė (tausojantis) (augalinis) | Kr028 | 180 | 6,2 | 1,5 | 34,3 | 176 |
| Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu,  pomidorais ir agurkais | U049 | 27/27/13/13 | 5,1 | 6,4 | 16,2 | 143 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta kmynų arbata | G001 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **11,8** | **8,3** | **63,5** | **376** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr016 | 150 | 3,2 | 2,1 | 12,5 | 82 |
| Pilno grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,1 | 0,2 | 8,7 | 41 |
| Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis) | P013 | 80/20 | 20,0 | 8,3 | 1,4 | 160 |
| Bulvių košė (tausojantis) | Gr012 | 120 | 2,7 | 3,5 | 20,0 | 122 |
| Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus  užpilu (augalinis) | S025 | 70 | 1,6 | 5,2 | 4,5 | 71 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 0,5 | 0,1 | 2,0 | 11 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,0 | 0,0 | 1,0 | 4 |
| **Iš viso:** | | | **29,1** | **19,4** | **50,0** | **491** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis) | M008 | 128/22 | 13,8 | 9,8 | 42,4 | 313 |
| Varškės sūris 13% |  | 30 | 6,0 | 3,9 | 1,1 | 64 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **19,8** | **13,7** | **43,5** | **376** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **60,7** | **41,4** | **157,1** | **1244** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

12

3 savaitė -Trečiadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir  uogomis (tausojantis) | Kr003 | 220/5/15 | 7,9 | 6,4 | 49,6 | 288 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 1,0 | 2,3 | 11,7 | 71 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **8,8** | **8,8** | **61,3** | **360** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė**  **vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis) (augalinis) | Sr004 | 150 | 2,9 | 1,5 | 14,0 | 81 |
| Juoda duona su saulėgrąžomis |  | 30 | 2,4 | 2,7 | 12,3 | 83 |
| Orkaitėje su garais kepta kalakutienos filė pagardinta  prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) | P007 | 100 | 29,0 | 3,3 | 0,6 | 148 |
| Perlinis kuskusas (tausojantis) (augalinis) | Gr003 | 120 | 5,1 | 0,6 | 31,3 | 151 |
| Šviežių agurkų salotos su krapais (augalinis) | S028 | 60 | 0,5 | 3,1 | 1,4 | 36 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,2 | 3,6 | 20 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 1,0 | 5 |
| **Iš viso:** | | | **40,9** | **11,4** | **64,2** | **524** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė**  **vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais | M004 | 90/15/20 | 6,6 | 12,3 | 38,8 | 292 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 100 | 3,3 | 2,5 | 4,2 | 53 |
| Ryžių traputis |  | 10 | 0,8 | 0,3 | 8,2 | 38 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **10,8** | **15,1** | **51,2** | **383** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **60,5** | **35,3** | **176,7** | **1267** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

13

3 savaitė - Ketvirtadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Omletas su avižų sėlenomis ir žalumynais (tausojantis) | Ki001 | 107/13 | 14,0 | 14,4 | 10,5 | 228 |
| Juoda duona su saulėgrąžomis |  | 25 | 2,0 | 2,3 | 10,2 | 69 |
| Pjaustyti pomidorai | D000.3 | 50 | 0,5 | 0,1 | 2,1 | 11 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta mėtų arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **16,9** | **17,2** | **35,8** | **366** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Perlinių kruopų sriuba (tausojantis) (augalinis) | Sr012 | 150 | 2,2 | 2,3 | 17,1 | 98 |
| Viso grūdo ruginė duona |  | 20 | 1,4 | 0,3 | 10,5 | 50 |
| Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras "zuikis") (tausojantis) | K009 | 85 | 14,1 | 4,2 | 5,9 | 118 |
| Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis) | Gr010 | 100 | 6,2 | 1,2 | 33,6 | 170 |
| Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių  aliejumi (augalinis) | S029 | 40 | 0,4 | 2,9 | 1,3 | 33 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės) | D006 | 20/20/20 | 0,6 | 0,2 | 2,7 | 15 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,2 | 0,0 | 0,2 | 2 |
| **Iš viso:** | | | **25,2** | **11,2** | **71,3** | **486** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Varškės spygliukai (tausojantis) | M013 | 160 | 19,2 | 10,7 | 33,7 | 309 |
| Natūralus jogurtas 2,5% |  | 15 | 0,5 | 0,4 | 0,6 | 8 |
| Grikių trapučiai |  | 10 | 1,3 | 0,3 | 7,0 | 35,9 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **20,9** | **11,4** | **41,4** | **353** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **63,0** | **39,8** | **148,5** | **1205** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

14

3 savaitė - Penktadienis

# Pusryčiai 8:30 val.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto  (tausojantis) | Kr023 | 200/5 | 12,1 | 10,0 | 40,9 | 302 |
| Sezoninių vaisių lėkštelė |  | 100 | 0,4 | 0,4 | 13,0 | 57 |
| Nesaldinta vaisinė arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 |
| **Iš viso:** | | | **12,5** | **10,4** | **53,9** | **359** |

**Pietūs 12:00 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba  (tausojantis) (augalinis) | Sr011 | 150 | 2,1 | 5,3 | 11,5 | 102 |
| Orkaitėje kepti menkių file maltinukai (tausojantis) | Ž010 | 90 | 14,5 | 10,2 | 5,9 | 173 |
| Virti ryžiai su kariu (tausojantis) (augalinis) | Gr002 | 120 | 4,5 | 0,2 | 39,2 | 177 |
| Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto  spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis) | S022 | 60 | 0,6 | 3,2 | 3,4 | 45 |
| Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės) | D006 | 25/25 | 1,0 | 0,1 | 2,4 | 15 |
| Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba  žalumynais) | G009 | 150 | 0,1 | 0,0 | 0,3 | 2 |
| **Iš viso:** | | | **22,8** | **19,0** | **62,7** | **513** |

**Vakarienė 15:30 val.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Patiekalo pavadinimas** | **Rp. Nr.** | **Išeiga** | **Patiekalo maistinė vertė, g** | | | **Energinė vertė, kcal** |
| **baltymai, g** | **riebalai, g** | **angliavandeniai, g** |
| **D** | **D** | **D** | **D** | **D** |
| Orkaitėje kepti varškėčiai (tausojantis) | V003 | 120 | 19,8 | 12,5 | 23,0 | 283 |
| Uogos |  | 30 | 0,4 | 0,2 | 3,8 | 18 |
| Juoda duona su saulėgrąžomis ir sviestu (82%) |  | 20/3 | 1,6 | 4,3 | 8,2 | 78 |
| Nesaldinta arbatžolių arbata | G003 | 150 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| **Iš viso:** | | | **21,8** | **16,9** | **35,0** | **379** |
| **Iš viso (dienos davinio):** | | | **57,1** | **46,3** | **151,6** | **1252** |

Pastaba: vaisiai, uogos ir daržovės, kaip priedai prie patiekalų, parenkami pagal sezoną

15