

1 savaitė - Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Pusryčiai 8:30 val. Rp. Nr.	Išeiga D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kukurūzų košė su uogomis (tausojantis)	Kr006	150/15	6,6	3,8	35,9	205
Sūris pik-nik	U051	25	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 D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis) (augalinis)	Sr009	150	2,1	1,6	14,4	81
Pilno grūdo ruginė duona		35	1,1	0,2	8,7	41
Troškinta kalakutienos šlaunelių mėsa su grikiais ir daržovėmis	P021	80/100	19,1	11,4	6,7	206
Šviežių daržovių rinkinukas pomidoras ir agurkas	D006	50/50	1,2	0,2	2,4	46
Sultys	G009	100	0,0	0,0	0,8	63
Iš viso:			27,8	18,5	60,8	521

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga D	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal D
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virti varškėčiai (tausojantis)	V001	150	20,5	10,5	32,7	308
Grietinė		15	0,5	0,4	0,6	18
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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miežinių kruopų košė su sėklomis(tausojantis) (augalinis)	Kr021	180/10	9,5	2,6	50,0	262
Batonas pilno grūdo su sviestu ir kiaušiniu		35/5/20	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
Pietūs 12:00 val. Iš viso:			11,7	3,6	71,1	363

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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
Kiaulienos maltinukai	D011	80	15,8	15,6	31,5	330
Jo						24
Šv.aisbergo ir papikos salotos		80	0,3	0,1	2,1	10
						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.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Makaronai su sūriu	M007	150/20	9,6	10,3	38,6	286
Arbata		150	0,7	0,5	0,8	11
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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Avižinių kruopų košė su uogomis (tausojantis) (augalinis)	Kr005	150/20	6,7	0,3	40,8	193
Vaškės sūris (45%)	U053	30	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Dažovių siuba 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 kepsnelis (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 ir kukurūzais	S010	100	1,0	5,2	9,3	88
Sultys	G009	100	0,1	0,0	0,7	59
Iš viso:			32,6	11,1	77,1	539

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Keptos bulvės su sūriu	V012	150/20	17,4	13,3	20,8	274
Šv. agukai		30	0,4	0,2	3,8	18
Kefyras	U027	200	8,1	2,1	8,6	85
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

1 savaitė - Ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Sorų kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Ki003	150/5	12,4	14,6	5,5	203
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir sūriu		35	1,4	0,3	10,5	50
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr033	150	1,3	5,4	10,9	97
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Veršienos kukuliai (tausojantis)	K008	80	26,6	4,8	9,1	186
Makaronai(tausojantis)	Gr012	80	3,4	4,4	25,0	153
Sviežių pekino ir agurkų salotos	D006	40/40	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės manų apkepas	M005	150	8,5	7,0	40,3	292
Trintos uogos arba uogienė		20	0,2	0,1	1,8	87
Arbata		150	0,3	0,3	0,4	5
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

1 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	4,5	53,5	300
Sezoninių vaisių lėkštė		100	0,4	0,4	13,0	37
Jogurtas	G003	125	0,6	0,0,2	0,5	20
Iš viso:			11,8	4,9	66,5	357

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spinatų sriuba su kiaušiniu (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
Bulvių košė (tausojantis)	Gr017	100	3,9	0,7	29,8	141
Burokėlių salotos su obuoliais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	S003	80	0,8	1,5	3,2	60
Sultys	G009	100	0,1	0,0	0,2	59
Iš viso:			28,4	16,5	72,0	550

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtas kiaušinis su ž. žineliais	Sr025	1 vnt-50g	7,8	9,4	28,0	228
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu	U022	40/5	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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Penkių kruopų (kviečių, rugių, miežių, grikių, žirnių ar kt.) košė su uogomis (tausojantis)	Kr019	200/3	9,1	4,4	30,7	199
Traputis		20	6,0	3,9	1,1	64
Arbata		150	5,1	3,8	7,4	84
Sezoninių vaisių lėkštelė		70	0,6	0,3	8,5	9
Iš viso:			21,0	12,4	49,6	394

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Šv. kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr013	150	1,6	2,1	13,3	79
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Mėsos ryžių plovos ir daržovėmis(morkomis, svogūnais) (tausojantis)	P002	70/90	10,2	14,3	3,0	182
Šviežių daržovių rinkinukas pomidorai ir agurkai	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Sultys	G009	100	0,1	0,0	0,7	63
Iš viso:			17,9	17,6	55,7	452

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškėtukai spygliukai su grietine	Gr010.1	150/10	15,2	11,5	46,4	349
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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	33+, g	
			D	D	D	
Manų kruopų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr011	200/10	9,2	4,6	30,2	199
Sezoninių vaisiai		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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,6	0,3	13,0	61
Vištienos maltinukai	D010	80	25,0	6,3	42,1	325
Bulvių košė		80	1,0	3,0	1,3	36
Raugintų kopūstų salotos	D000	80	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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis	D013	150/30	13,9	19,4	39,8	389
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

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	
Omletas su sūriu	U020	90/10	8,0	8,4	26,9	215
Pilno grūdo ruginės duonos sumuštinis su 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	
Trinta morkų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Jautienos guliašas (tausojantis)	P023	80/20	26,0	12,7	39,7	377
Marinuoti agurkai		40	0,2	0,0	1,4	7
Šviežių pekino kopūstų iragurko salotos	D006	30/30	0,6	0,2	2,7	15
Sultys	G009	100	0,1	0,0	0,7	63,2
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	
Mieliniai blynai su trintomis uogomis	M003	150	7,4	12,5	37,4	291
Uogos		30	0,1	0,0	1,0	35
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	104
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

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	
Pieniška ryžių kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr022	200/15	7,0	11,1	28,1	241
Jogurtas		125	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	
Rūgštynių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Kalakutienos kukuliai (tausojantis)	K006	58/22	17,6	10,1	5,4	183
Bulvės(tausojantis)	Gr010.1	100	6,3	1,0	35,1	175
Morkų ir ž. žirnelių salotos (augalinis)	S011	80	0,4	1,6	1,8	23
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	
Makaronai su jautienos faršo padažu ir daržovėmis (tausojantis)	Gr012	250	5,7	7,3	41,7	255
Arbata		150	0,0	0,0	0,0	0
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

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	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu	Ki002	200	7,4	7,0	0,4	94
Batonai su sviestu ir kiaušiniu	Gr013	30/20	5,0	1,2	27,7	143
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	
Žirnių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr006	150	1,3	1,5	8,7	53
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Kepta Jūros lydeka	Ž013	100	15,7	2,3	13,7	139
Bulvių košė (tausojantis)	Gr012	120	2,7	3,5	20,0	122
Burokėlių ir m. agurku salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S009	60	1,4	4,4	3,9	61
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	
Grikių kruopų košė su sviestu	V013	200	14,8	13,5	13,0	232
Pienas		200	1,0	0,8	1,3	116
						98
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

3 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	
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	
Ryžių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr023	150	2,2	1,6	11,0	68
Pilno grūdo ruginė duona		10	0,5	0,1	4,3	20
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	K005	35/35	16,1	16,0	1,1	213
Makaronai (tausojantis) (augalinis)	K002	130	8,9	9,0	21,2	201
Šviežių daržovių rinkinukas pomidoras ir agurkai	D006	50/50	1,0	0,2	6,4	31
Sultys	G009	100	0,1	0,0	1,0	65
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	
Kepti varškėčiai su grietine	Kr010	150/20	16,7	10,3	25,3	261
Arbata		150	0,0	0,0	0,0	0
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

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	
Sorų kruopų košė (tausojantis) (augalinis)	Kr028	180	6,2	1,5	34,3	176
Batonai su sviestu ir sūriu pomidorais ir agurkais	U049	30/5/20	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	
Burokėlių su pupelėmis sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,1	12,5	82
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
N.zuikis (tausojantis)	P013	80	20,0	8,3	1,4	160
Grikių košė (tausojantis)	Gr012	80	2,7	3,5	20,0	122
Sv. aisbergo ir paprikos salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S025	80	1,6	5,2	4,5	71
	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	
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	M008	200/5	13,8	9,8	42,4	313
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	170	2,3	5,2	4,2	98
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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška miežinių kruopų košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) (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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Avinžirnių (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	80	29,0	3,3	0,6	148
Ryžiai (tausojantis) (augalinis)	Gr003	80	5,1	0,6	31,3	151
Šviežių kopūstų salotos su morkomis (augalinis)	S028	80	0,5	3,1	1,4	36
Sultys	G009	100	0,1	0,0	1,0	65
Iš viso:			40,9	11,4	64,2	524

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Kuskuso kruopos su vištiena ir daržovėmis	M004	150/50	6,6	12,3	38,8	292
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

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Grikių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	Ki001	107/13	14,0	14,4	10,5	228
		25	2,0	2,3	10,2	69
Pienas		170	0,5	0,1	2,1	111
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Iš viso:			16,9	17,2	35,8	366

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr012	150	2,2	2,3	17,1	98
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Virtų bulvių cepelinai su grietine (tausojantis)	K009	85	14,1	4,2	5,9	218
Morkos		80	6,2	1,2	3,6	70
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.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtas kiaušinis su ž. žirneliais	M013	1 vnt./50g.	19,2	10,7	33,7	295
Duona su sviestu		30/5	0,5	0,4	0,6	58
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

3 savaitė - Penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			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
Jogurtas	G003	125	0,3	0,0	10,0	67
Iš viso:			12,5	10,4	53,9	359

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių, paprikų) sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	5,3	11,5	102
Orkaitėje kepta menkės file (tausojantis)	Ž010	90	14,5	10,2	5,9	173
Bulvės (tausojantis) (augalinis)	Gr002	80	4,5	0,2	39,2	177
Burokėlių ir kukurūzų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	S022	80	0,6	3,2	3,4	45
Sultys	G009	100	0,1	0,0	0,3	62
Iš viso:			22,8	19,0	62,7	513

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	V003	150/5	19,8	12,5	23,0	283
Batonai ir sviestu (82%) ir sūriu		30/5	1,6	4,3	8,2	78
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