

1 savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T	150/5	6.6	5.6	32.4	207.6
Pienas (2.5%)		100	3,4	2,6	5,0	56,0
Sezoniniai vaisiai		80	0,2	0,2	6,5	25,0
<b>Viso:</b>			<b>10,2</b>	<b>8,4</b>	<b>43,9</b>	<b>288,6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,7	3,2	12,4	79,8
Juoda duona	1š	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Orkaitėje keptas kiaulienos maltinis (tausojantis)	K003	50	11,3	6,2	10,9	126,5
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT	60	2,8	3,5	21,0	106,9
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/16A	50	1.3	2.9	8.1	61.1
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>18,8</b>	<b>16,3</b>	<b>71,4</b>	<b>453,5</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Mieliniai blynai	M004	80	5,7	12,1	29,1	236,4
Uogienė		15	0,14	0,06	1,46	6,9
Nesaldinta arbata(juoda)	G003	200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso</b>			<b>5,8</b>	<b>12,2</b>	<b>30,6</b>	<b>243,3</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>34,8</b>	<b>36,9</b>	<b>145,9</b>	<b>985,4</b>



## 1 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išveiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti kiaušiniai (tausojantis) su žaliais žirneliais	16š	80	8,16	10,94	6,21	150,28
Nesaldintas jogurtas		20	0,3	0,2	0,3	2,8
Juoda duona	2š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>10,2</b>	<b>11,8</b>	<b>35,6</b>	<b>279,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis)(tausojantis)	1-3/25AT	150	3,1	3,45	24,4	141,0
Juoda duona	1š	20	2,9	0,5	27,5	43,4
Keptas orkaitėje žuvies (menkė, jūros lydeka) paplotėlis su grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	50	8,9	2,4	1,0	61,1
Biri grikių košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/43AT	60	4,1	3,1	22,8	135,8
Kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/8A	50	1,1	5,2	3,9	66,8
Stalo vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>79,6</b>	<b>448,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	29š	100	4,9	6,4	14,9	135,6
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis	U012	35	1,8	5,7	11,3	127,0
<b>Viso</b>			<b>6,7</b>	<b>12,1</b>	<b>26,2</b>	<b>262,6</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>37,0</b>	<b>38,2</b>	<b>141,4</b>	<b>990,2</b>



1 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%)sūriu (tausojantis)	3-3/31AT	100/20	9,2	6,5	28,3	208,6
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>9,6</b>	<b>6,9</b>	<b>41,3</b>	<b>265,6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR002	150	2,1	2,0	16,8	93,1
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Virti varškėčiai (tausojantis)	7-360T	100	12,7	8,0	29,6	222,9
Grietinė 30%		20	0,9	5,0	1,0	52,5
Morkų lazdelės		20	0,2	0,04	1,74	8,12
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>18,9</b>	<b>15,6</b>	<b>69,5</b>	<b>419,67</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	Kr013	100	7,0	11,5	29,4	242,2
Nesaldinta arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>7,0</b>	<b>11,5</b>	<b>29,4</b>	<b>242,2</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>35,5</b>	<b>34,0</b>	<b>140,2</b>	<b>927,5</b>



1 savaitė: Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška manų košė su cinamonu (tausojantis)	Kr022	150	7,8	11,5	31,4	260,0
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,5
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>8,0</b>	<b>11,7</b>	<b>37,9</b>	<b>288,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pupelių sriuba su bulvėmis, morkomis, cukinija (tausojantis)(augalinis)	1-3/35AT	150	4,89	4,35	1,97	135,9
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,6	43,4
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena	D009	45/22,5	10,0	4,0	17,5	126,8
Grietinė (30%)		20	0,8	0,4	0,8	12,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	2-3/61A	50	1,9	7,1	8,9	107,1
Morka		20	0,2	0,04	1,74	8,12
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>20,8</b>	<b>16,5</b>	<b>51,5</b>	<b>433,3</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su troškintos maltos jautienos padažu (tausojantis)	GR010 J005	70/50	14,4	9,4	33,2	272,0
Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>14,4</b>	<b>9,4</b>	<b>33,2</b>	<b>272,0</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>43,2</b>	<b>37,6</b>	<b>122,6</b>	<b>993,8</b>



1 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška kukurūzų košė su sviestu( 82%) (tausojantis)	Kr006	150/5	6,6	6,9	36,5	234,6
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>7,0</b>	<b>7,3</b>	<b>49,5</b>	<b>291,6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr005	150	2,0	5,7	11,4	94,4
Juoda duona	1š	20	2.96	0.6	20.6	43,4
Kepti garuose vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)	10-7/143T	50	12,1	5,9	2,6	112,8
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-,3/36AT	70	1,8	1,5	19,2	97,6
Burokėlių salotos (augalinis)(tausojantis)	4-7/142AT	50	4,8	7,1	23,9	119,0
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>23,7</b>	<b>20,8</b>	<b>77,7</b>	<b>467,2</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Bulvių kotletas	Š47	60	3,8	6,8	33,8	206,6
Grietinė 30%		15	0,5	3,0	0,6	31,5
Nesaldinta arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>4,3</b>	<b>9,8</b>	<b>34,4</b>	<b>238,1</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>35,0</b>	<b>37,9</b>	<b>161,6</b>	<b>996,9</b>



2 savaitė: Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)(augalinis)	Kr.027	150	8,6	6,5	40,1	234,8
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata	G.003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>9,0</b>	<b>6,9</b>	<b>53,1</b>	<b>291,8</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Žirnių sriuba su bulvėmis, morkomis (augalinis )(tausojantis)	1-3/24AT	100	2,6	2,2	9,9	70,1
Grietinė 30%		30	0,2	0,1	0,2	3,0
Juoda duona	1š	20	1,5	0,3	10,2	43,3
Orkaitėje keptas kiaulienos kotletas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	50	8,5	7,8	8,9	138,6
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)(augalinis)	Gr.017	50	2,3	0,4	17,3	82,6
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (tausojantis) (augalinis)	4š	50	0,74	6,7	5,4	79,5
Stalo vanduo		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>19,0</b>	<b>17,6</b>	<b>53,2</b>	<b>422,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška manų košė		100	3,9	5,8	15,7	130,0
Uogienė		20	0,06		14,18	54,2
Nesaldinta arbata	Gr003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>4,0</b>	<b>5,8</b>	<b>29,9</b>	<b>184,2</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>32,0</b>	<b>30,3</b>	<b>136,2</b>	<b>898,1</b>



2 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	Kr023	150/5	6,9	6,5	24,5	184,5
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,5
Nesaldinta arbata)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>7,5</b>	<b>7,1</b>	<b>44,0</b>	<b>270,0</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Tiršta šviežių kopūstų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/28AT	150	2,0	3,2	13,2	88,7
Juoda duona	K001	20	2,9	0,6	20,6	43,4
Plovas su (vištiena)(tausojantis)	P023	80/40	19,1	7,6	27,0	252,8
Burokėlių salotos su saulėgražomis (augalinis) (tausojantis)	4-7/142AT	50	4,8	7,1	23,9	95,2
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>28,8</b>	<b>18,5</b>	<b>84,7</b>	<b>480,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su a/r dešrelėmis (augalinis) (tausojantis)	Š66	80/35	9,2	9,4	43,7	285,1
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>9,2</b>	<b>9,4</b>	<b>43,7</b>	<b>285,1</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>45,5</b>	<b>35,0</b>	<b>172,4</b>	<b>1035,2</b>



2 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu( 82%) ir saulėgrąžomis(tausojantis)	Kr002	150/15/5	8,9	10,0	30,0	245,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>10,4</b>	<b>43,0</b>	<b>302,0</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis,morkomis,brokoliu(tausojantis)(augalinis)	1-3/324AT	100	1,6	2,2	10,8	69,8
Juoda duona	1š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Jūros lydekos file kotletas (tausojantis)	Ž013	50	7,1	1,1	6,3	63,1
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	Gr014	50	1,6	0,1	14,6	65,7
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir agurkais su aliejumi (augalinis)	2-3/60A	50	3,5	7,2	13,1	131,3
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>16,8</b>	<b>11,1</b>	<b>74,3</b>	<b>416,7</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Mieliniai blynai	M004	80	7,1	13,5	36,4	295,5
Uogienė		20	0,06		14,18	54,2
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>7,2</b>	<b>13,5</b>	<b>50,6</b>	<b>349,7</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>33,3</b>	<b>35,0</b>	<b>167,9</b>	<b>1068,4</b>





2 savaitė: Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti kiaušiniai(tausojantis) su žaliais žirneliais	16Š	80	8,16	10,94	6,21	150,28
Nesaldintas jogurtas( 2,5%)		20	0,9	0,5	0,9	11,9
Duona juoda	2Š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>10,2</b>	<b>11,9</b>	<b>36,0</b>	<b>279,5</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Pupelių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)	Š15	100	3,3	2,8	19,1	90,6
Juoda duona	1Š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Cukinių ir bulvių plokštainis	4-8/169	100	6,2	5,6	28,9	190,1
Grietinė 30%		20	0,6	0,4	0,6	5,6
Kopūstų,morkų,obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/10A	50	1,5	7,8	12,0	124,5
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>13,1</b>	<b>16,9</b>	<b>70,9</b>	<b>454,2</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška perlinių kruopų sriuba su sviestu(82%)(tausojantis)	Š26	150	6,0	7,0	19,0	160,3
Bandelė su cinamonu	U010	40	9,1	7,4	9,4	149,3
<b>Viso</b>			<b>15,1</b>	<b>14,4</b>	<b>28,4</b>	<b>309,6</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>38,4</b>	<b>43,2</b>	<b>135,3</b>	<b>1043,3</b>



2 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	Kr013	100	7,0	11,5	29,4	242,2
Sezoniniai vaisiai		50	0,4	0,4	13,0	28,6
Nesaldinta arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>7,4</b>	<b>11,9</b>	<b>42,4</b>	<b>270,8</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Burokėlių – kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	1,2	2,9	15,4	67,8
Juoda duona	1š	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	50	12,1	7,3	0,2	114,3
Ryžių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	50	1,8	1,5	19,2	97,6
Pekino kopūstų ,obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A	60	1,6	8,0	8,0	109,5
Geriamas vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>19,7</b>	<b>24,7</b>	<b>63,2</b>	<b>432,6</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Bulvių kotletai	Š47	75	3,3	5,9	30,1	183,4
Kefyras		100	3,4	2,6	5,0	56,0
Grietinė 30%		15	0,6	0,3	0,6	2,3
<b>Viso</b>			<b>7,3</b>	<b>8,8</b>	<b>35,6</b>	<b>241,7</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>34,4</b>	<b>45,4</b>	<b>141,3</b>	<b>945,1</b>



3 savaitė:Pirmadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška 5 rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	100/3	7,5	3,4	25,5	162,4
Sviestas (82%)		10	0,8	8,6	0,8	74,2
Sezoniniai vasiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>8,7</b>	<b>12,4</b>	<b>39,3</b>	<b>293,6</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,7
Juoda duona	1š	20	3,0	0,4	20,6	43,4
Orkaitėje keptas a/r miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	50	11,9	1,8	4,7	82,6
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/53T	60	1,7	1,0	15,9	78,1
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/8A	50	1,3	6,2	4,7	80,2
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>20,0</b>	<b>14,2</b>	<b>63,3</b>	<b>406,0</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	5MV	100/25	9,5	8,0	39,5	246,7
Nesaldinta arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso</b>			<b>9,5</b>	<b>8,0</b>	<b>39,5</b>	<b>246,7</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>38,2</b>	<b>34,6</b>	<b>142,1</b>	<b>946,3</b>



3 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu (augalinis)(tausojantis)	3-3/31AT	150	4,3	5,9	24,8	169,1
Pienas		100	6.8	5.1	9.9	112.0
<b>Viso:</b>			<b>11,1</b>	<b>11,0</b>	<b>34,7</b>	<b>281,1</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2.8	1.4	14.0	80.0
Grietinė (30%)	3š	5	0.12	1.5	0.15	14.65
Juoda duona	1š	20	2.96	0.6	20.4	86,8
Žemaičių blynai su kiauliena	D011	65/20	8,8	8,7	17,5	146,7
Grietinė 30%		20	0.7	0.5	0.8	11.0
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2.5%)	2-1/12	50	1.8	0.8	9.7	53.02
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>17,5</b>	<b>14,3</b>	<b>63,3</b>	<b>397,9</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška manų kruopų košė	Kr022	100	3,9	5,8	15,7	130,0
Sviestas 82%		5	0,04	6,2	0,06	37,2
Nesaldinta arbata	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,9
<b>Viso</b>			<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>22,3</b>	<b>196,1</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>32,7</b>	<b>37,5</b>	<b>120,3</b>	<b>875,1</b>



3 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Pieniška ryžių kruopų košė(tausojantis)	91Š	150	5,0	5,6	29,0	181,1
Nesaldinta arbata		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,6
<b>Viso:</b>			<b>5,2</b>	<b>5,8</b>	<b>35,5</b>	<b>209,7</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Trinta daržovių sriuba (tauojantis)(augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,4	68,3
Juoda duona	1Š	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Karališki balandėliai (tausojantis)	61Š	50	8,0	5,2	2,8	86,7
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012.2	60	1,8	2,4	12,9	80,0
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais kopūstais (augalinis)	2-3/61A	60	1,9	7,1	8,8	107,1
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
<b>Viso:</b>			<b>16,8</b>	<b>16,8</b>	<b>62,4</b>	<b>428,9</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Mieliniai blynai	M004	80	7,1	13,5	36,4	295,5
Nesaldinta arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Uogienė		10	0,3	0,0	7,1	27,1
<b>Viso</b>			<b>7,1</b>	<b>13,5</b>	<b>43,5</b>	<b>322,6</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>29,1</b>	<b>36,1</b>	<b>141,4</b>	<b>961,2</b>



3savaitė: Ketvirtadienis

Žaliavos pavadinimas	Rc. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Omletas nat.(tausojantis)	8-8/162T	60	9,1	9,1	8,1	150,2
Juoda duona	1š	20	1,5	0,2	13,2	43,4
Agurkas		20	0,4	0,2	1,6	9,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,5
Nesaldinta arbata		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>11,2</b>	<b>9,7</b>	<b>34,8</b>	<b>254,0</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Žirnių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr015	150	5,2	2,3	17,4	111,03
Juoda duona	1š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Orkaitėje kepti menkės filė paplotėliai su maistinėmis grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	50	8,9	11,3	3,5	94,9
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)	Gr017	50	2,6	0,5	20,4	94,0
Marinuoti burokėliai su saulėgrąžomis(augalinis)(tausojantis)	4-7/142AT	50	4,8	7,1	25,9	119,0
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>23,1</b>	<b>21,5</b>	<b>77,5</b>	<b>462,3</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Pieniška ryžių sriuba (tausojantis)	Sr024	150	4,4	5,6	15,1	129,1
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamo sėklomis ir saulėgrąžomis	U012	45	2,4	9,8	13,3	150,4
<b>Viso</b>			<b>6,8</b>	<b>15,4</b>	<b>28,4</b>	<b>279,5</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>41,1</b>	<b>46,6</b>	<b>140,7</b>	<b>972,7</b>



3 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
<b>PUSRYČIAI 8.30val.</b>						
Virti makaronai su sviesto grietinės padažu (tausojantis)	Š64	150/15	6,0	8,1	40,1	261,6
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,02	6,5	13,5
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Viso:</b>			<b>6,4</b>	<b>8,3</b>	<b>46,6</b>	<b>275,1</b>
<b>PIETŪS 12.00val.</b>						
Bulvių sriuba su mėsos(vištenos) kukuliais tausojantis)	10MV	150/18	8,6	4,3	24,9	173,4
Grietinė 30%		15	0,6	0,3	0,6	9,0
Juoda duona	1Š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Varškės 9% apkepas	7-8/169T	100	12,6	8,6	22,4	217,1
Grietinės padažas		10	0,2	1,9	0,5	20,1
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Morkų lazdelės		20	0,2	0,04	1,74	8,12
<b>Viso:</b>			<b>23,7</b>	<b>15,4</b>	<b>60,4</b>	<b>471,1</b>
<b>VAKARIENĖ 15.30val.</b>						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais	K013	100	7,0	11,5	29,4	242,2
Nesaldinta arbata		100	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Viso</b>			<b>7,0</b>	<b>11,5</b>	<b>29,4</b>	<b>242,7</b>
<b>Viso per dieną</b>			<b>37,1</b>	<b>35,2</b>	<b>136,4</b>	<b>988,9</b>

