

UAB „MARINIJA”
PILIUONA, AŽUOLŲ 5, Kauno rajonas, Įmonės kodas 300077971
BERNARDO BRAZDŽIONIO MOKYKLA
Radvilėnų g-vė 7

15 DIENŲ perspektyvinis VALGIARAŠTIS
(4-6 metų amžiaus vaikams)

Konsultavo: Visuomenės sveikatos specialistė
Sudarė UAB „Marinija“ direktorė 


Dovilė Karčiauskienė
Marija Mažeikienė



Mokyklos direktorė
Danguolė Deobald

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/54T	200/5	6.6	5.6	32.4	207.6
Pienas (2.5%)		100	6.8	5.1	9.9	112.0
Sezoniniai vaisiai		80	0.3	0.3	10.4	46.0
Viso:			13.7	11.0	52.7	365.6
PIETŪS 12.00val.						
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	1-3/39AT	150	1,7	3,2	12,4	79,8
Juoda duona	UŽ001/2	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Orkaitėje keptas kiaulienos mentės maltinis (tausojantis)	K003	70	17,0	9,3	16,3	189,8
Biri perlinių kruopų košė (augalinis) (tausojantis)	3-3/45AT	80	3,8	4,8	28,9	147,0
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/16A	75	1.3	2.9	8.1	61.1
Stalo vanduo	G009	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso:			25,5	20,7	84,7	556,9
VAKARIENĖ 15.30val.						
Mieliniai blynai	M004	100	7.1	13.51	36.4	295.5
Uogienė braškių	Pa5/1	15	0,06		14,18	54,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso			7,2	13.5	50,6	349,7
Viso per dieną			46,4	42,6	188,0	1272,2


Stas

1 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Virti kiaušiniai (tausojantis) su žaliais žirneliais	16š	100	8,16	10,94	6,21	150,28
Juoda duona	UŽK001/2	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			11,7	12,1	46,2	322,9
PIETŪS 12.00val.						
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	UŽ001/2	20	2,9	0,5	27,5	43,4
Keptas orkaitėje žuvies (jūrinio ešerio mėsa, jūros lydeka,šamas) paplotėlis su grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	60	14,2	3,8	1,6	97,7
Viso:			27,2	17,0	90,0	542,9
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška miltinių kukulaičių sriuba (tausojantis)	29š	150	7,3	9,6	22,4	203,4
Avižiniai sausainiai su morkomis, sezamų sėklomis ir saulėgrąžomis	U012	35	1,8	5,7	11,3	127,0
Viso			9,1	15,3	33,7	330,4
Viso per dieną			48,0	44,4	169,9	1196,2


skb

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu (45%)sūriu (tausojantis)	3-3/31AT	150/20	13,8	9,8	42,4	312,9
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			14,2	10,2	55,4	369,9
PIETŪS 12.00val.						
Trinta moliūgų sriuba (augalinis)(tausojantis)	SR002	150	2,1	2,0	16,8	93,1
Juoda duona	UŽ001/2	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Virti varškėčiai (varškė 9%)(tausojantis)	7-3/60T	150	19,2	11,95	44,4	334,4
Grietinė nat. 30%	PA2/3	25	0,9	5,0	1,0	52,5
Morkų lazdelės (augalinis))	D000	90	0,9	0,2	9,9	36,5
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			23,8	19,6	92,5	559,9
VAKARIENĖ 15.30val.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis) (tausojantis)	Kr013	150	10,5	17,3	44,1	363,3
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,00	0,00	0,00	0,00
			10,5	17,3	44,1	363,3
Viso						
Viso per dieną			48,7	47,1	183,8	1293,1


Handwritten signature

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška manų košė su cinamonu(tausojantis)	Kr022	200	7,8	11,5	31,4	260,0
Sezoniniai vaisiai		100	0,4	0,4	13,0	57,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			8,2	11,9	44,4	317,0
PIETŪS 12.00val.						
Žirnių sriubasu perlinėmis kruopomis (tausojančias)(augalinis)	14Š	150	3,6	3,3	14,2	93,5
Juoda duona	UŽ001/2	20	3,0	0,6	20,6	43,4
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena(mente)(tausojančias)	D009	90/45	19,9	7,9	34,9	253.5
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
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	20	0.2	0.04	1.74	8.12
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			29,4	19,3	66,9	517,6
VAKARIENĖ 15.30val.						
Virti viso grūdo makaronai su sviestu (82%) (tausojančias)	6-3/60T	200	11,2	6,4	58,8	337,8
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			11,2	6,4	58,8	337,8
Viso per dieną			48,8	37,6	170,1	1172,4



Handwritten signature

1 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška kukurūzų košė su sviestu(82%) (tausojantis)	Kr006	200/5	8.7	9.2	48.7	312.8
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata(mėtų)	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso:			9,1	9,6	61,7	369,8
PIETŪS 12.00val.						
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	70	17,0	8,3	3,7	157,9
Ryžių kruopų košė (tausojantis)	3-,3/36AT	100	2,5	2,2	27,4	139,4
Morkų salotos su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	SA5/2	100	098	4,1	11,37	86,3
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			25,5	20.9	74,5	522,0
VAKARIENĖ 15.30val.						
Lietiniai blynai su varške	71š	120	20,9	18,1	52,4	451,79
Grietinė 30%15	PA2/4	20	0,36	4,5	0,47	43,95
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			21,3	22,6	52,9	495,7
Viso per dieną			55,9	53,1	189,1	1387,5


Jul

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Brinkinti grikiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)(augalinis)	Kr.027	200	11.4	8.6	53.5	313.0
Sezoniniai vaisiai		100	0.4	0.4	13.0	57.0
Nesaldinta arbata (arbatžolių)	G.003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso:			11.8	9.0	66.5	371.0
PIETŪS 12.00val.						
Žirnių sriuba su bulvėmis morkomis (augalinis) (tausojantis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	14,9	105,2
Juoda duona	UŽ001/2	20	1,5	0,3	10,2	43,3
Orkaitėje keptas kiaulienos (mentės)kotletas su kviečių sėlenomis (tausojantis)	K002	80	13,65	12,51	14,21	221,8
Virtos perlinės kruopos(tausojantis)(augalinis)	Gr.017	100	3.23	0.59	24.82	118.0
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (tausojantis) (augalinis)	4š	90	0,74	6,7	5,4	79,5
Stalo vanduo	G009	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			23,00	23,4	69,5	567,8
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška manų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	3-3/32T	150	5,9	8,7	23,4	195,0
Nesaldinta arbata (melisų)	Gr003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			3,9	8,7	23,4	195,0
Viso per dieną			40,8	41,1	159,4	1133,8



skel -

2 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)(augalinis)	Kr023	200/5	9,2	8,6	32,6	246,04
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			9,8	9,2	52,1	331,5
PIETŪS 12.00val.						
Burokėlių – kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr014	150	1,2	2,9	15,4	67,8
Juoda duona	UŽK-8/20T	20	3,0	0,6	20,4	43,4
Orkaitėje keptos paukštienos šlaunelės (tausojantis)	P025	70	19,3	11,7	0,3	183,0
Ryžių kruopų košė su aliejumi (augalinis)(tausojantis)	3-3/36AT	80	2,5	2,2	27,4	139,4
Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos (augalinis)	2-1/7A	80	2,6	4,2	4,2	58,4
Geriamas vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			28,6	21,6	67,7	492,0
VAKARIENĖ 15.30val.						
Bulvių kotletai	Š47	100	4,9	8,9	45,1	275,5
Grietinė (30%)		15	0,6	0,3	0,6	9,0
Kefyras		100	3,4	2,5	4,5	56,0
Viso			8,9	11,7	50,2	340,5
Viso per dieną			47,3	42,5	170,0	1164,0


Stuž

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška šešių rūšių kruopų košė su sviestu(82%) ir saulėgrąžomis(tausojantis)	Kr002	200/15/5	11,8	13,3	40,1	326,7
Sezoniniai vaisiai		150	0,6	0,6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata (kmynų)	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			12,4	13,9	59,6	412,5
PIETŪS 12.00val.						
Kaimiška bulvienė (tausojantis)	SR-172/150T	150	1,9	3,6	15,4	98,4
Juoda duona	UŽ001/2	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Kotletas(jūros lydekos file,jūrinio ešerio mėsa) (tausojantis)	Ž013	80	11,4	1,7	10,0	101,0
Virtos bulvės (tausojantis)(augalinis)	Gr014	120	2,4	0,12	21,9	98,5
Virtų burokėlių salotos su pupelėmis ir agurkais su aliejumi (augalinis)	2-3/60A	100	3,5	7,2	13,1	131,3
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			22,2	13,0	90,5	516,0
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pilno grūdo makaronai su a/r pieniškomis dešrelėmis (tausojantis)	Gr010 VKP02/1	100/50	13,1	13,0	37,5	316,1
Arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
VISO			13,1	13,0	37,5	316,1
Viso per dieną			47,7	39,9	187,6	1244,6



Handwritten signature

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Virti kiaušiniai(tausojantis) su žaliais žirneliais	16Š	100	8,16	10,94	6,21	150,28
Duona juoda	UŽ001/2	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Sezoniniai vaisiai		100	0.6	0.6	19,5	85,8
Nesaldinta arbata	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso:			11,7	12,1	46,2	322,9
PIETŪS 12.00val.						
Pomidorinė sriuba su ryžiais (tausojantis)	1-3/33AT	150	1,5	3,4	14,7	95,2
Juoda duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.8
Cukinių ir bulvių plokštainis	4-8/169	150	6,2	5,6	28,9	190,1
Grietinė (30%)		40	0,6	0,4	0,6	5.6
Kopūstų,morkų,obuolių salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/10A	100	3,0	15,6	24,0	249,0
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			14,3	25,5	105,6	692,3
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%)	1-3/32T	200	5,2	6,0	14,4	129,4
Bandelė su cinamonu	U010	50	9,1	7,4	9,4	149,3
Viso			14,3	13,4	23,8	278,7
Viso per dieną			40,3	51,0	176,1	1293,9


Šuš -

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Biri grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (augalinis)(tausojantis)	Kr013	150	10,5	17,3	44,1	363,3
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	85,5
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			10,9	17,7	57,1	448,8
PIETŪS 12.00val.						
Perlinių kruopų sriuba su bulvėmis,morkomis brokoliu (augalinis)(tausojantis)	1-3/24AT	150	3,9	3,3	15,0	105,2
Juoda duona	UŽ001/2	20	2,9	0,6	20,6	43,4
Plovas(plikyti ryžiai) su (vištiena)(tausojantis)	P023	100/50	23,9	9,5	33,71	316,1
Morkų salotos su aliejumi(augalinis) (tausojantis)	SA5/2	100	0,98	4,1	11,37	86,3
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			31,7	17,5	80,7	551,0
VAKARIENĖ 15.30val.						
Mieliniai blynai	M004	100	7,1	13,5	36,4	295,5
Uogienė braškių	Pa5/1	20	0,06		14,18	54,2
Nesaldinta arbatžolių arbata	Gr003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			7,2	13,5	50,6	349,7
Viso per dieną			49,8	48,7	1808,4	1349,5



Ind

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	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška 5 rūšių kruopų košė su saulėgrąžomis (tausojantis)	Kr019	150/3	11.2	5.1	38.2	243.6
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
Viso:			12,4	14,1	52,0	374,8
PIETŪS 12.00val.						
Perlinių kruopų sriuba (augalinis)(tausojantis)	1-3/40AT	150	2,1	4,8	17,4	121,7
Juoda duona	UŽ001/2	20	3,0	0,4	20,6	43,4
Orkaitėje keptas a/r miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	P011	70	21,5	3,2	8,37	148,72
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%)	3-3/53T	60	2,7	1.6	25.0	122.8
Kopūstų, pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	2-1/8A	70	1,3	6,2	4,7	80,2
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			30,6	16,2	76,1	516,8
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu 45%(tausojantis)	5MV	150/25	12,6	10,6	52,6	328,9
Nesaldint žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			12,6	10,6	52,6	328,9
Viso per dieną			55,8	43,9	181,0	1220,5


Staf

3 savaitė: Antradienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su cinamonu, (augalinis)(tausojantis)	3-3/31AT	200	5.7	7.9	33.1	225.5
Pienas (2,5%)		100	6.8	5.1	9.9	112.0
Viso:			12.5	13.0	43.0	337.5
PIETŪS 12.00val.						
Barščių sriuba su pupelėmis (tausojantis)	Sr004	150	2.8	1.4	14.0	80.0
Grietinė (30%)	Pa2/1	5	0.12	1.5	0.15	14.65
Juoda duona	UŽ001/2	20	2.96	0.6	20.4	86,8
Žemaičių blynai su kiauliena (mente)	D011	130/40	17.6	17.4	35.0	293,4
Grietinė (30%)		20	0.7	0.5	0.8	11.0
Morkų ir obuolių salotos su nesaldintu jogurtu (2.5%)	2-1/12	100	1.8	0.8	9.7	53.02
Stalo vanduo		200	0.0	0.0	0.0	0.0
Viso:			26.3	23.0	80.8	544,6
VAKARIENĖ 15.30val.						
Manų košė	Kr022	200	7,8	11,5	31,4	260,0
Sviestas		10	0,07	12,4	0,12	74,4
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0.0	0.0	0.0	0.0
Sezoniniai vaisiai		100	0,6	0,6	19,5	86,0
Viso			80,5	24,5	24,5	334,4
Viso per dieną			47,3	60,5	148,3	1216,5


Šuk

3 savaitė: Trečiadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška ryžių kruopų košė su sviestu 82%(tausojantis)	Kr003	200/5	7,0	6,2	43,8	259,0
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,6
Viso:			7,2	6,4	50,3	287,6
PIETŪS 12.00val.						
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,4	68,3
Juoda duona	UŽ001/1	40	2,96	0,52	20,52	86,8
Virti makaronai su vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	PP09/2	140/60	18,7	11,2	32,3	304,4
Rauginti (marinuoti) agurkai	SA/DR/7/2	100	0,8	0,2	2,8	16,0
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			24,6	18,0	67,1	475,5
VAKARIENĖ 15.30val.						
Mieliniai blynai	M004	80	7,1	13,5	36,4	295,5
Nesaldinta žolelių arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Uogienė obuolių	Pa5/1	10	0,3	0,0	7,1	27,1
Viso			7,1	13,5	43,5	322,6
Viso per dieną			38,9	37,9	160,9	1085,7


Stuž

3 savaitė: Ketvirtadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Omletas nat.(tausojantis)	8-8/162T	80	11,4	11,3	10,1	187,7
Duona	UŽ001/2	40	3,0	0,6	20,6	86,4
Agurkas	27Š	20	0,2	0,0	0,5	2,9
Sezoniniai vaisiai		50	0,6	0,6	19,5	85,5
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			15,2	12,5	50,7	362,5
PIETŪS 12.00val.						
Pupelių sriuba su bulvėmis,morkomis,cukinija (tausojantis)(augalinis)	1-3/35AT	150	5,0	4,2	19,7	135,9
Juoda duona	1Š	20	1,5	0,3	10,3	43,4
Orkaitėje kepti (menkių file,jūrinio ešerio mėsa) paplotėliai su grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž002	60	14,25	8,1	5,6	151,8
Virtos bulvės(tausojantis)	Gr06/1	100	2,0	0,1	19,7	87,7
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis)(tausojantis)	SA3/1	100	1,5	4,1	9,1	79,04
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso:			24,3	16,8	64,4	497,8
VAKARIENĖ 15.30val.						
Lietiniai blynai su varške(tausojantis)	71Š	120	20,9	18,1	52,4	451,79
Grietinė 30%	PA2/4	20	0,36	4,5	0,47	43,95
Arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Viso			21,3	22,6	52,9	495,7
Viso per dieną			60,8	51,9	168,0	1356,0


Šub

3 savaitė: Penktadienis

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išreig a, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliav andeni ų kiekis, g	
PUSRYČIAI 8.30val.						
Pieniška miežinių kruopų košė (tausojantis)	Kr001	200 /5	10,44	2,86	53,89	283,03
Sviestas (82%)		5,0	0,03	4,1	0,04	37,18
Nesaldinta arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoniniai vaisiai		50	0,2	0,2	6,5	28,5
Viso:			7,9	12,5	59,6	352,6
PIETŪS 12.00val.						
Bulvių sriuba su mėsos(vištienos) kukuliais tausojantis)	10MV	150 /18	8,6	4,3	24,9	173,4
Grietinė 30%	PA2/3	15	0,6	0,3	0,6	9,0
Juoda duona	UŽ001/2	40	3,0	0,5	20,5	86,8
Varškės 9% apkepas	7-8/169T	150	18,9	12,9	33,6	325,6
Grietinės padažas	2Š	20	0,4	3,8	1,1	40,2
Stalo vanduo	G009	200	0,0	0,0	0,0	0,0
Morkų lazdelės (augalinis)	D000	90	0,9	0,2	9,9	36,5
Viso:			23,6	17,5	64,0	490,0
VAKARIENĖ 15.30val.						
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	26Š	200	6,0	7,0	19,0	160,3
Bandelė su cinamonu		50	3,7	6,5	28,4	185,5
Viso			9,7	13,5	47,4	345,8
Viso per dieną			41,2	43,5	171,0	1188,4



cheg