

1 savaitė - pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė pagardinta gabalėliu sviesto (82%) (tausojantis)	A-1	200	4,38	3,55	23,77	145,35
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso:			7,5	9,08	48,74	307,48

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-1	150	1,61	2,08	13,35	78,58
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	50,87
Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)	H-1	90	19,07	4,22	2,35	123,34
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	M-1	70	1,04	4,99	4,02	65,11
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	30	0,27	0,06	2,01	8,4
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			26,33	15,13	55,54	461,81

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	R-1	130	18,97	8,95	32,65	286,93
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,67	0,52	0,69	10,2
Uogos		20	0,18	0,08	1,94	9,20
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,82	9,55	35,28	306,33
Iš viso (dienos davinio):			53,65	33,76	139,56	1075,62

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

1 savaitė - antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių dribsnių košė su trintomis uogomis (tausojantis)	A-2	180/20	6,84	4,35	37,0	208,04
Pienas (2,5%)		140	4,76	3,50	6,86	77,87
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			11,9	8,25	58,96	351,11

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su grietine (30%) (tausojantis)	F-2	150	1,76	3,36	15,13	95,52
Juoda duona su saulėgrąžomis		30	2,43	2,70	12,27	83,10
Troškinta jautiena su grietinės (30%) padažu (tausojantis)	I-1	100	16,66	6,91	2,86	141,56
Virti lęšiai (tausojantis)	N-2	50	6,4	1,28	14,08	87,81
Marinuoti agurkai (augalinis)		50	0,25	0,05	1,75	8,45
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	20/20	0,4	0,06	1,4	9,6
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,9	14,36	48,29	429,04

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Spelta miltų blynėliai su cukinijomis	S-1	110	9,57	10,35	38,60	285,78
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,67	0,52	0,69	10,2
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			10,24	10,87	39,29	295,98
Iš viso (dienos davinio):			50,04	33,48	146,54	1076,13

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

1 savaitė - trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis)	A-77	200/7	8,83	8,23	40,70	262,81
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso:			9,07	8,55	52,78	314,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	F-3	150	2,57	2,39	10,75	72,22
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	H-2	90	17,95	4,94	8,73	151,02
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	N-3	90	3,12	0,3	29,68	136,4
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	M-2	90	2,02	4,84	11,02	92,10
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,28	12,74	73,97	515,61

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	C-1	110	11,21	10,45	12,59	187,03
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	B-6	38/4/25	2,17	3,71	22,36	134,83
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,38	14,16	34,95	321,86
Iš viso (dienos davinio):			49,73	35,45	161,7	1152,44

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			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	A-3	120/7	4,69	6,72	35,46	212,11
Pienas (2,5%)		140	4,76	3,50	6,86	77,98
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,60	0,10	11,10	47,70
Iš viso:			10,05	10,32	53,42	337,79

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-4	150	1,23	5,4	10,56	95,72
Viso grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Mažylių balandėliai su kiauliena ir pomidorų-natūralaus jogurto padažu (tausojantis)	J-1/V-1	100/20	20,58	12,37	5,81	216,18
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	100	2,44	0,53	19,76	97,85
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	O-1	35/35/30	1,57	0,16	4,06	23,8
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,44	18,73	53,98	497,42

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	R-2	160(88/72)	18,38	14,22	29,54	318,4
Uogos		30	0,30	0,18	3,66	17,46
Nesaldinta vaisinė arbata		150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,68	14,4	33,2	335,86
Iš viso (dienos davinio):			56,17	43,45	140,6	1171,07

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

1 savaitė - penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis)	A-4	200/7/15	6,93	7,98	40,05	262,64
Nesaldinta žalioji arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,60	0,10	11,10	47,70
Iš viso:			7,53	8,08	51,15	310,34

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-5	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Viso grūdo ruginė duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai (tausojantis)	L-1	90	18,03	11,27	3,93	187,84
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	N-4	100	3,23	0,59	24,82	117,55
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	M-3	50	1,07	2,5	3,36	37,84
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	45	0,31	0,0	1,26	6,3
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27	17,09	67,37	527,34

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	U-1	250	7,76	9,43	28,03	228,03
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Iš viso:			10,16	14,88	43,64	349,12
Iš viso (dienos davinio):			44,69	40,05	162,16	1186,80

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

2 savaitė - pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%) ir uogomis (tausojantis)	A-5	220/7/15	7,04	8,04	41,22	272,71
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,90	0,10	11,70	51,30
Iš viso:			7,94	8,14	52,92	324,01

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-5	150	1,39	1,78	9,85	60,96
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Vištiena troškinta su grietinėle (36%) ir daržovėmis (morkomis,cukinijomis,šparaginėmis pupelėmis)	G-1	90(40/18/32)	10,22	14,35	3,01	182,05
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)(augalinis)	N-5	100	3,80	0,77	26,16	126,77
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	25/25	1,2	0,2	2,4	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:						

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške (9%) ir natūraliu jogurtu (2,5%)	S-2	115(90/25)	10,61	7,57	35,44	262,41
Pienas (2,5%)		140	4,76	3,50	6,86	77,98
Iš viso:			15,37	11,07	42,3	340,39
Iš viso (dienos davinio):			41,54	36,58	150,43	1114,05

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

2 savaitė - antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų košė su sviestu (82%) ir trintomis uogomis (tausojantis)	A-6	200/7/15	6,91	8,15	37,61	243,70
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,53	0,0	12,87	53,56
Iš viso:			7,44	8,15	50,48	297,26

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-7	150	1,29	1,51	8,69	53,49
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	J-2	70	15,2	13,53	1,03	186,98
Morkų ir bulvių košė (tausojantis)	N-6	120	2,97	3,37	26,73	142,94
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	O-1	30/30/35	1,01	0,13	6,55	28,65
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			22,09	18,81	56,79	475,93

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pilno grūdo makaronai su fermentiniu sūriu (45%) (tausojantis)	Ū-1	150	13,81	9,77	42,44	312,96
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,81	9,77	42,44	312,96
Iš viso (dienos davinio):			43,34	36,73	149,71	1086,15

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

2 savaitė - trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška manų kruopų košė su cinamonu ir sviestu (82%) (tausojantis)	A-7	200	6,71	4,71	35,16	213,84
Varškės sūris (13%)		30	6,03	3,90	1,08	63,54
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,60	0,10	11,10	47,70
Iš viso:			13,34	8,71	47,34	325,08

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Barščių sriuba su pupelėmis ir grietine (30%) (tausojantis)	F-8	150	2,95	2,95	14,14	94,87
Juoda duona su saulėgrąžomis		25	2,03	2,25	10,23	69,25
Orkaitėje kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	K-3	80	17,01	5,33	0,05	113,12
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	N-7	100	4,20	0,53	25,90	126,00
Šviežių agurkų salotos su krapais ir aliejumi (augalinis)	M-4	60	0,47	3,12	1,38	35,49
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	20/20	0,44	0,06	1,94	8,6
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,1	14,24	54,44	450,33

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių-varškės plokštainis su grietinės padažu (30%) (tausojantis)	Š-1	200/20	12,64	12,19	32,09	285,21
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,64	12,19	32,09	285,21
Iš viso (dienos davinio):			53,08	35,14	133,87	1060,62

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

2 savaitė - ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių (avižų, miežių, kviečių, rugių, sorų) košė su sviestu (82%) ir saulėgrąžomis (tausojantis)_	A-8	200/5	7,44	10,21	38,96	271,07
Uogos		20	0,18	0,08	1,94	9,20
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,53	0,0	12,87	53,56
Iš viso:			8,15	10,29	53,77	333,83

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-9	150	2,08	1,63	11,35	68,34
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I-2	120(75/45)	17,47	13,87	5,94	217,64
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	N-8	100	5,25	1,12	20,30	112,28
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis ir aliejumi (augalinis)	M-5	50	0,66	2,63	3,04	38,47
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	30/30	0,66	0,09	2,91	12,9
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,7	20,14	55,64	511,13

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	U-2	200	5,35	5,62	24,55	165,99
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Iš viso:			7,75	11,07	40,16	287,08
Iš viso (dienos davinio):			43,6	41,5	149,57	1132,04

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

2 savaitė - penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti kiaušiniai (tausojantis)	C-2	80	9,84	9,36	0,56	125,84
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	A-9	120	5,04	1,24	27,72	142,20
Žirneliai (konservuoti)		50	2,45	0,10	7,90	42,30
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,30	0,40	15,10	65,20
Iš viso:			17,63	11,1	51,28	375,54

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis(tausojantis)(augalinis)	F-10	150	2,11	1,64	14,42	80,88
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Orkaitėje kepti lašišų filė kašneliai (tausojantis)	L-2	65	15,8	13,01	0,65	179,3
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	100	1,97	2,73	17,52	102,53
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	M-6	70	1,60	2,26	4,49	44,71
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	20	0,24	0,02	0,68	3,2
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			23,3	20,46	49,86	472,12

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	R-3	180	17,25	12,06	34,89	307,10
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Nesaldinta čibrelių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			17,82	12,59	35,49	316,51
Iš viso (dienos davinio):			58,75	44,15	136,63	1164,17

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

3 savaitė - pirmadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška sorų kruopų košė (tausojantis)	A-10	200/3	5,69	5,23	32,63	199,89
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu (45%)	B-2	30/5/10	4,92	8,01	15,61	154,21
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	11,10
Iš viso:			11,09	13,34	57,12	365,2

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-5	150	2,26	2,31	17,39	99,39
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	K-1	190(50/140)	17,09	11,57	34,88	314,98
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-7	60	0,48	4,0	1,36	44,21
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	20/20	0,42	0,06	2,02	8,8
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			21,87	18,21	69,44	531,25

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	R-4	150	18,0	10,04	31,61	288,74
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			18,5	10,42	32,24	296,62
Iš viso (dienos davinio):			51,46	41,97	158,8	1193,07

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

3 savaitė - antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	A-11	200/7	5,57	7,86	26,20	194,91
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	B-3	80(27/27/13/13)	5,17	6,47	16,15	143,50
Nesaldinta kmyņu arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,53	0,0	12,87	53,56
Iš viso:			11,27	14,33	55,22	391,97

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-11	150	1,87	3,12	18,85	97,58
Pilno grūdo ruginė duona		30	2,10	0,42	15,81	75,42
Konvekcinėje krosnyje keptos vištienos šlaunelės (tausojantis)	K-2	80	19,27	11,70	0,25	183,41
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	120	2,72	3,51	20,02	122,51
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-8	60	1,32	1,56	3,35	32,74
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	20/20	0,44	0,06	1,94	8,6
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,72	20,37	61,02	523,26

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos jautienos ir grietinės (30%) padažu (tausojantis)	NJ-4	200(125/75)	15,03	12,94	37,5	332,89
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,03	12,94	37,5	332,89
Iš viso (dienos davinio):			54,02	47,64	153,74	1248,12

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

3 savaitė - trečiadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su žalumynais (tausojantis)	C-3	120	12,32	11,53	10,08	190,98
Juoda duona su saulėgražomis		25	2,03	2,25	10,23	69,25
Pjaustyti pomidorai	E-1	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Žirneliai (konservuoti)		30	1,47	0,06	4,74	25,38
Nesaldinta mėtų arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,53	0,0	12,87	53,56
Iš viso:			16,75	13,92	39,56	348,05

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-12	150	2,22	2,30	17,13	98,12
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,61	0,27	12,99	60,87
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zuikis“) (tausojantis)	J-3	90	14,37	7,69	4,20	143,97
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	N-7	100	4,20	2,63	11,16	83,17
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-9	60	0,61	4,33	2,0	49,43
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	35	0,42	0,04	1,19	5,6
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			23,43	17,26	49,47	444,16

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su bananais ir trintais obuoliais	S-3	80/20/20	5,99	10,95	36,33	267,85
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Uogos		15	0,14	0,06	1,46	6,90
Pienas (2,5%)		140	4,76	3,50	6,86	77,98
Iš viso:			11,39	14,89	45,28	360,61
Iš viso (dienos davinio):			51,57	46,07	134,31	1152,82

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

3 savaitė - ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta sviesto (82%) gabalėliu ir uogomis (tausojantis)	A-12	220/5/15	10,14	9,18	33,50	257,17
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,53	0,0	12,87	53,56
Iš viso:			10,67	9,18	46,37	310,73

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba su grietine (30%) (tausojantis)	F-13	150	1,35	1,99	7,99	55,8
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	K-4	90	18,11	7,04	4,09	151,71
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	N-9	100	4,56	1,0	23,10	118,50
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	M-10	50	0,90	5,14	3,29	61,56
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	25/25	1,2	0,2	2,4	16
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			27,7	16,17	52,97	465,07

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų-varškės apkepas (tausojantis)	R-5	140	18,78	12,62	29,68	306,50
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Uogos		15	0,11	0,09	1,73	8,13
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,39	13,09	32,04	322,51
Iš viso (dienos davinio):			57,76	38,44	131,38	1098,31

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			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška kvietinių kruopų košė (tausojantis)	A-1	200	5,81	2,52	23,94	148,75
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	B-1	61(35/8/18)	5,53	9,23	19,68	178,71
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,60	0,10	11,10	47,70
Iš viso:			11,94	11,85	54,72	375,16

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių (žiedinių kopūstų, brokolių, žirnelių) sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-14	150	2,08	5,37	11,35	102,06
Konvekciniėje krosnyje kepti jūrinių lydekų filė maltinukai (tausojantis)	L-3	110	15,67	4,15	13,71	155,27
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)(augalinis)	N-10	100	2,46	0,24	26,94	113,06
Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	M-11	60	0,64	3,69	3,39	49,39
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	40	0,48	0,04	1,36	6,4
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			21,33	13,49	57,55	429,18

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Orkaitėje keptos bulvių skiltelės su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	Š-2	160	3,43	8,75	31,04	216,60
Kefyras (2,5%)		150	5,10	3,75	7,35	83,55
Iš viso:			8,53	12,5	38,39	300,15
Iš viso (dienos davinio):			41,80	37,84	150,66	1104,49

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