

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	150	3,49	2,81	19,6	118,33
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso:			6,61	8,34	44,57	280,46

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	100	1,08	1,39	8,90	52,39
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Natūralus kalakutienos maltinukas su tarkuotomis morkomis (tausojantis)	H-1	80	15,07	3,97	2,1	104,12
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Pekino kopūstų, agurkų, pomidorų salotos su aliejumi (augalinis)	M-1	60	0,88	3,99	3,28	52,49
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,15	13,13	44,77	379,99

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	100	15,22	7,2	26,11	230,07
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,67	0,52	0,69	10,2
Uogos (braškės)		10	0,09	0,04	0,97	4,60
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,98	7,76	27,77	244,87
Iš viso (dienos davinio):			43,74	29,23	117,11	905,32

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 (braškėmis) (tausojantis)	A-2	140/15	6,02	3,32	27,43	154,79
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,0	5,88	66,84
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso:			10,34	6,64	45,39	273,79

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	100	1,22	2,41	9,63	64,96
Juoda duona su saulėgrąžomis		30	2,43	2,70	12,27	83,10
Konvecinėje krosnyje kepti jautienos kukuliai (tausojantis)	I-1	70	12,54	6,38	5,57	172,07
Virti lęšiai (tausojantis)	N-2	40	5,12	1,05	11,26	70,55
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,96	12,65	42,38	410,73

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	7,83	8,47	31,58	233,82
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:			8,5	8,99	32,27	244,02
Iš viso (dienos davinio):			40,80	28,28	120,04	928,54

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

1 savaitė - trečiadienis

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 sviestu (82%) ir trintomis uogomis (braškėmis) (tausojantis)	A-77	150/5	6,57	5,87	33,05	201,12
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso:			6,81	6,19	45,13	253,28

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su morkomis ir svogūnais (tausojantis)(augalinis)	F-3	100	2,09	1,46	8,16	51,66
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,08	0,18	8,66	40,58
Orkaitėje keptas, spelta miltuose paniruotas vištienos maltinukas (tausojantis)	H-2	70	13,95	3,47	7,69	125,67
Virti ryžiai (tausojantis)(augalinis)	N-3	80	3,00	0,14	26,10	117,66
Morkų salotos su saulėgrąžomis ir džiovintomis spanguolėmis (augalinis)	M-2	80	1,56	3,84	9,75	76,92
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,68	9,09	60,86	414,49

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	C-1	90	9,56	8,98	9,41	154,76
Ruginė duona (viso grūdo) su sviestu (82%) ir pomidoru	B-6	30/3/20	1,87	2,86	13,55	90,57
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,43	11,84	22,96	245,33
Iš viso (dienos davinio):			39,92	27,12	128,95	913,10

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

1 savaitė - ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	A-3	100/5	4,21	4,97	31,90	181,17
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	38,16
Iš viso:			8,77	8,07	46,66	286,17

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta morkų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-4	100	0,81	3,6	7,05	63,83
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Mažylių balandėliai su kiauliena ir pomidorų-natūralaus jogurto padažu (tausojantis)	J-1/V-1	80/15	14,65	9,83	2,83	157,92
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	80	2,08	0,39	16,48	87,55
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	O-1	30/30/20	1,24	0,15	3,91	18,5
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,36	14,77	42,07	388,3

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir ryžių apkepas (tausojantis)	R-2	120(66/54)	13,96	10,62	24,63	248,78
Uogos		20	0,20	0,12	2,44	11,64
Nesaldinta vaisinė arbata		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			14,16	10,74	27,07	260,42
Iš viso (dienos davinio):			43,29	33,58	115,8	934,89

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

1 savaitė - penktadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	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	150/5/15	5,92	6,85	32,86	219,06
Nesaldinta žalioji arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	38,16
Iš viso:			6,4	6,95	41,74	257,22

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-5	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Orkaitėje kepti menkių filė paplotėliai (tausojantis)	L-1	70	14,41	9,02	2,85	150,26
Virtos perlinės kruopos (tausojantis)(augalinis)	N-4	100	3,23	0,59	24,82	117,55
Burokėlių salotos su konservuotais žirneliais (augalinis)	M-3	40	0,88	2,35	2,83	33,68
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,92	14,3	55,15	434,55

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba (tausojantis)	U-1	200	6,19	5,91	22,41	167,53
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Iš viso:			8,59	11,36	38,02	288,62
Iš viso (dienos davinio):			36,91	32,61	134,91	980,39

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	180/5/10	5,98	5,99	35,54	226,37
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,72	0,08	9,36	41,04
Iš viso:			6,7	6,07	44,9	267,41

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	100	0,94	1,19	6,66	41,11
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Vištiena troškinta su grietinėle (36%) ir daržovėmis (morkomis,cukinijomis,šparaginėmis pupelėmis)	G-1	80(36/16/28)	9,08	12,75	2,68	161,82
Virti miežiniai perliukai (tausojantis)(augalinis)	N-5	90	3,42	0,69	23,55	114,09
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			16,22	15,63	47,09	393,52

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	90(70/20)	8,18	6,03	29,89	210,22
Pienas (2,5%)		120	4,08	3,00	5,88	66,84
Iš viso:			12,26	9,03	35,77	277,06
Iš viso (dienos davinio):			35,18	30,73	127,76	937,99

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	150/5/15	6,43	6,67	31,89	205,95
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,47	0,0	10,21	44,75
Iš viso:			6,9	6,67	42,1	250,7

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	100	0,86	1,01	5,79	35,66
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Orkaitėje kepti kiaulienos-jautienos kukuliai (tausojantis)	J-2	60	13,06	11,58	0,88	160,08
Morkų ir bulvių košė (tausojantis)	N-6	90	1,97	2,78	17,24	101,7
Šviežių daržovių rinkinukas (3 rūšių daržovės)	O-1	25/25/25	1,2	0,15	2,55	16,5
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			18,71	15,79	39,95	376,81

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	120	11,05	7,82	33,95	250,37
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,05	7,82	33,95	250,37
Iš viso (dienos davinio):			36,66	30,28	116,0	877,88

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	150	5,04	4,25	26,93	167,16
Varškės sūris (13%)		20	4,02	2,60	0,72	42,36
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	38,16
Iš viso:			9,54	6,95	36,53	247,68

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	100	2,02	2,47	9,49	68,09
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,62	1,80	8,18	55,40
Orkaitėje keptas kalakutienos maltinukas (tausojantis)	H-3	80	13,82	7,57	4,86	139,63
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	N-7	80	3,60	0,45	22,20	108,00
Šviežių agurkų salotos su krapais ir aliejumi (augalinis)	M-4	50	0,39	2,60	1,15	29,58
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,89	14,95	48,32	411,3

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	170/15	11,40	10,21	26,46	239,45
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			11,4	10,21	26,46	239,45
Iš viso (dienos davinio):			42,83	32,11	111,31	898,43

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

2 savaitė - ketvirtadienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška penkių grūdų dribsnių (avižių, miežių, kviečių, rugių, sorų) košė su sviestu (82%) ir saulėgrąžomis (tausojantis)	A-8	150/5	5,79	7,79	30,34	206,02
Uogos		15	0,14	0,06	1,46	6,90
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,47	0,00	10,21	44,75
Iš viso:			6,4	7,85	42,01	257,67

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-9	100	1,39	1,08	7,57	45,56
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Kiaulienos guliašas (tausojantis)	I-2	80(50/30)	13,07	11,65	4,3	171,33
Virti makaronai (tausojantis)(augalinis)	N-8	90	4,37	0,93	16,91	93,55
Baltagūžių kopūstų salotos su saldžiosiomis paprikomis ir aliejumi (augalinis)	M-5	40	0,53	2,10	2,43	30,78
Šviežių daržovių rinkinukas (2 rūšių daržovės)	O-1	25/25	0,8	0,1	1,7	11
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,74	16,66	44,71	412,72

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	U-2	150	3,79	3,77	18,92	121,32
Batonas su sviestu (82%)	B-1	30/5	2,40	5,45	15,61	121,09
Iš viso:			6,19	9,22	34,53	242,41
Iš viso (dienos davinio):			34,33	33,73	121,25	912,8

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	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Virtos grikių kruopos (tausojantis)(augalinis)	A-9	100	4,20	1,03	23,10	118,50
Žirneliai (konservuoti)		30	1,47	0,06	4,74	25,38
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,24	0,32	12,08	52,16
Iš viso:			13,29	8,43	40,34	290,42

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	100	1,41	1,09	9,61	53,92
Viso grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Orkaitėje kepti lašišų filė kašneliai (tausojantis)	L-2	55	14,41	8,73	0,5	141,87
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	90	1,50	1,86	13,30	75,90
Burokėlių ir obuolių salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	M-6	60	1,38	2,03	3,85	39,09
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,52	14,53	39,74	374,48

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)		140	13,48	9,09	27,61	238,0
Natūralus jogurtas (2,5%)		15	0,50	0,38	0,63	7,88
Nesaldinta čibraelių arbata		100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			13,98	9,47	28,24	245,88
Iš viso (dienos davinio):			47,79	32,43	108,32	910,78

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	150/2	4,07	3,62	21,74	136,14
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	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	11,10
Iš viso:			9,47	11,73	46,23	301,45

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	100	1,51	1,54	11,59	66,26
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Plovas su kalakutiena (tausojantis)	K-1	145(40/105)	15,01	8,12	26,05	237,81
Raugintų kopūstų salotos su svogūnais ir alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-7	50	0,40	3,0	1,13	33,91
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			18,92	13,52	52,59	407,28

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	130	15,60	8,70	27,39	250,24
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,33	0,25	0,42	5,25
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			15,93	8,95	27,81	255,49
Iš viso (dienos davinio):			44,32	34,2	126,63	964,22

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

3 savaitė - antradienis

Pusryčiai 8:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	A-11	150/4	4,41	4,90	20,98	143,44
Viso grūdo ruginės duonos sumuštinis su tepamu sūreliu, pomidorais ir agurkais	B-3	70(24/24/11/11)	4,52	5,66	14,13	125,56
Nesaldinta kmynų arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,47	0,0	10,21	44,75
		Iš viso:	9,4	10,56	45,32	313,76

Pietūs 12:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių-pomidorų sriuba (tausojantis)(augalinis)	F-11	100	1,57	1,11	16,74	67,34
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Konvekciniėje krosnyje keptas vištienos maltinukas (tausojantis)	H-4	60	14,90	3,29	5,65	112,28
Bulvių košė (tausojantis)	N-1	100	2,27	2,92	16,68	102,09
Žiedinių kopūstų salotos su pomidorais bei paprikomis ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-8	50	1,10	1,30	2,79	27,29
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	0,5	2
		Iš viso:	21,86	9,48	55,6	378,1

Vakarienė 15:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos jautienos ir grietinės (30%) padažu (tausojantis)	NJ-4	150(105/45)	10,42	9,87	27,8	244,73
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
		Iš viso:	10,42	9,87	27,8	244,73
		Iš viso (dienos davinio):	41,68	29,91	128,72	936,58

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

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	90	10,82	10,04	8,43	165,36
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,62	1,80	8,18	55,40
Pjaustyti pomidorai	E-1	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Žirneliai (konservuoti)		30	1,47	0,06	4,74	25,38
Nesaldinta mėtų arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,47	0,0	10,21	44,75
Iš viso:			14,78	11,98	33,2	299,77

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	100	1,48	1,54	11,42	65,41
Pilno grūdo ruginė duona		30	1,62	0,27	12,99	60,87
Orkaitėje kepti kiaulienos maltiniai (netikras „zuikis“) (tausojantis)	J-3	80	13,25	6,22	3,57	123,70
Perlinis kuskusas (tausojantis)(augalinis)	N-7	80	3,60	0,45	22,20	108,00
Pekino kopūstų ir pomidorų salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (augalinis)	M-9	50	0,51	3,61	1,67	41,19
Šviežių daržovių rinkinukas (1 rūšies daržovės)	O-1	30	0,36	0,03	1,02	4,8
Stalo vanduo (paskanintas vaisių, daržovių gabaliukais arba žalumynais)	P-1	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			20,82	12,12	53,37	405,97

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	70/10/10	5,12	8,61	29,08	214,29
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%)		110	3,74	2,75	5,39	61,27
Iš viso:			9,5	11,8	36,56	290,34
Iš viso (dienos davinio):			45,1	35,9	123,13	996,08

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	200/5/20	9,25	8,72	30,6	237,8
Nesaldinta arbatžolių arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,47	0,0	10,21	44,75
Iš viso:			9,72	8,72	40,81	282,55

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	100	1,03	1,5	5,49	39,99
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,58	0,8	11,3	58,5
Kapotos vištienos kepsniukai (tausojantis)	K-4	70	13,96	6,57	3,91	130,25
Virti griekiai (tausojantis) (augalinis)	N-9	80	3,72	0,76	20,72	108,38
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis)	M-10	40	0,74	3,0	2,48	39,47
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			21,45	12,69	46,42	387,39

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	110	15,86	9,93	25,53	254,22
Natūralus jogurtas (2,5%)		10	0,33	0,25	0,42	5,25
Uogos		10	0,07	0,06	1,15	5,42
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			16,26	10,24	27,1	264,89
Iš viso (dienos davinio):			47,43	31,65	114,33	934,83

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	152	4,70	1,91	20,05	122,40
Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82%) ir varškės sūriu (13%)	B-1	43(25/5/13)	3,98	6,02	14,06	122,64
Nesaldinta vaisinė arbata	D-1	100	0,0	0,0	0,0	0,0
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,48	0,10	8,88	38,16
Iš viso:			9,16	8,03	42,99	283,2

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	100	1,39	3,58	7,57	68,04
Konvekciniėje krosnyje kepti jūrinių lydekų filė maltinukai (tausojantis)	L-3	100	14,25	2,13	12,46	126,03
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)(augalinis)	N-10	80	2,27	0,19	25,25	112,0
Šviežių daržovių (paprikų, agurkų, pomidorų, svogūnų) salotos su šalto spaudimo alyvuogių aliejaus užpilu (augalinis)	M-11	50	0,54	3,32	2,82	37,40
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	100	0,0	0,0	0,5	2
Iš viso:			18,87	9,26	49,79	351,07

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	130	2,74	7,10	24,83	174,19
Kefyras (2,5%)		100	3,40	2,50	4,90	55,70
Iš viso:			6,14	9,6	29,73	229,89
Iš viso (dienos davinio):			34,17	26,89	122,51	864,16

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