

3 savaitė

Pirmadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	5	150/5	4,69	6,33	34,57	211,85
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			5,45	6,63	48,51	267,85

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	27	100	1,15	3,02	5,78	52,53
Troškintas kiaulienos maltinukas (tausojantis)	40	50	13,19	8,06	7,79	187,9
Virti griikiai (augalinis, tausojantis)	84	75	3,75	0,81	20,7	105
Agurkai (šaltuoju metų sezonu marinuoti/rauginti)		40	0,28	-	1,12	5,6
Burokėlių salotos su aliejumi	66	40	0,85	0,92	4,54	33,82
Vanduo						
Iš viso:			19,22	12,81	39,93	384,85

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	53	95	15,56	12,83	15,93	240,02
Grietinė 30% su uogiene	11	10/5	0,26	3	4,01	36,9
Nesaldinta arbata	20	150				
Iš viso:			15,82	15,83	19,94	276,92

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	3	145/5	4,54	5,9	31,43	192
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	-	59
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			10,64	10,36	45,37	307

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių – perlinių kruopų sriuba (augalinis, tausojantis)	31	100	3,1	2,2	11,13	72,66
Troškinti kalakutienos kukuliai (tausojantis)	34	70	12,92	4,88	3,15	109,2
Padažas su morkomis ir svogūnais	7	8	0,18	5,48	0,71	52,69
Makaronai (tausojantis)	75	50	2,4	0,4	14,8	72
Pekino kopūstų, morkų ir agurkų salotos su aliejumi	68	40	0,41	0,92	3	22,44
Konservuoti žirneliai		40	1,76	0,12	5	27,6
Vanduo						
Iš viso:			20,77	14	37,79	356,59

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	61	90/50	6,82	4,28	34,3	227,79
Vanilinis cinamono padažas	10	20	1,51	1,21	8,36	48,28
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Iš viso:			8,33	5,49	42,66	276,07

3 savaitė
Trečiadienis

1000

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	1	150/5	5,92	7,46	27,03	198,56
Nesaldinta arbata	16	150	-	-	-	-
Traputis		10	1,16	0,3	6,42	35,1
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,84	8,06	47,39	289,66

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis, tausojantis)	28	100	0,71	1,99	5,18	40,55
Ruginė duona		30	3,06	1,17	20,1	108,9
Vištienos troškiny su grietinės ir pomidorų tyrės padažu (tausojantis)	39	85/15	27,38	19,01	5,96	253,04
Virtos bulvės (augalinis, tausojantis)	76	80	0,97	0,08	9,56	40,34
Pekino kopūstų – pomidorų salotos su aliejumi	67	40	0,47	0,92	3,19	22,77
Agurkai (šaltuoju metu sezonu marinuoti/rauginti)		40	0,28	-	1,12	5,6
Vanduo						
Iš viso:			32,87	23,17	45,11	471,2

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės ir morkų apkepas	47	75/55	15,37	15,3	19,55	277,22
Grietinė (30%)		10	0,24	3	0,28	29,1
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			15,61	18,3	19,83	306,32

3 savaitė

Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	4	150/4	2,81	3,9	21,28	131,44
Jogurtas		125	3,75	3,13	14,25	101
Nesaldinta arbata	16	150				
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Iš viso:			7,32	7,33	49,47	288,44

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis, tausojantis)	33	100	2,61	2,24	8,97	63,93
Jautienos maltinukas	23	100	21,1	10,53	4,51	193,81
Bešamelio padažas	13	20	0,58	1,18	1,52	19,12
Bulvių košė	77	80	1,16	3,26	8,5	65,67
Morkų salotos su obuoliais ir aliejumi	65	40	0,35	0,9	4,05	25,87
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais ir aliejumi	85	40	0,42	0,92	3,04	22,05
Vanduo						
Iš viso:			26,22	19,03	30,59	390,45

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai (tausojantis)	51	90	12,24	6,69	20,59	191,29
Sviesto (82%) ir grietinė (30%) padažas	8	8	0,12	4,48	0,14	41,36
Kefyras 2,5%		150	4,8	0,6	6,15	49,5
Iš viso:			17,16	11,77	26,88	282,15

3 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 8.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trijų grūdų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	2	150/4	6,36	6,04	30,54	180,53
Vaisiai		100	0,76	0,3	13,94	56
Sūrio lazdelė		20	5,34	4,16		59
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			12,46	10,5	44,48	295,53

Pietūs 12.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba (augalinis, tausojantis)	29	100	4,27	3,19	8,5	92,32
Žuvies apkepas (tausojantis)	48	60	12,12	4,35	6,58	109,99
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	78	75	2,64	1,11	22,95	115,71
Burokėlių salotos su aliejumi	66	40	0,85	0,92	4,54	33,82
Raugintų kopūstų salotos	71	40	0,29	0,92	2,15	17,92
Vanduo						
Iš viso:			20,17	10,49	44,72	369,76

Vakarienė 15.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp.Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba	26	200	4,51	4,93	17,73	129,68
Sumuštinis su sūriu	25	25/7/15	4,93	10,32	10,38	154,74
Nesaldinta arbata	16	150				
Iš viso:			9,44	15,25	28,11	284,42