

Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazija

Viečiūnų miestl., Jaunystės g. 8

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 metų

(amžiaus grupė)

Įstaigos darbo laikas

Nuo 08:00 iki 17:00 val.

1 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-01	150.00	6.87	6.81	29.31	206
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.61	11.37	42.38	322

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis, augalinis)	SR-1	100.00	1.03	1.42	7.47	47
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	100.00	12.90	9.04	17.21	202
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	SAL-04	30.00	0.36	2.48	1.20	29
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			15.87	14.91	39.88	357

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	KR-16	100.00	14.40	7.04	28.59	235
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.13	7.66	37.03	278
Iš viso (dienos davinio):			43.61	33.94	119.29	957

1 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-02	150.00	6.63	7.84	29.25	214
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.10	9
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			10.08	10.57	48.93	331

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-03	150.00	1.35	3.15	8.37	67
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Garintas vištienos kukulis (tausojantis)	K-21	60.00	13.78	4.98	2.89	112
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	70.00	1.67	4.20	11.92	92
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Morkų salotos su česnakais (augalinis)	SAL-06	30.00	0.32	2.46	2.86	35
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			18.73	16.61	39.23	381

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynėliai	KR-27	100.00	8.29	8.88	44.02	289
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.29	9.71	53.43	338
Iš viso (dienos davinio):			38.10	36.89	141.59	1051

1 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	KOŠ-06	130.00	4.66	4.01	24.36	152
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	U-09	39.00	5.48	6.43	11.42	125
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.10	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.42	10.72	44.88	318

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Rūgštinių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-05	100.00	1.09	2.21	8.49	58
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (tausojantis)	KR-08	60.00	11.70	6.26	6.79	130
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	50.00	2.21	0.55	12.13	62
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	SAL-078	30.00	0.40	2.47	2.24	33
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			16.95	13.26	42.49	357

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	GAR-07	120.00	2.96	4.93	26.76	163
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.10	3.75	7.35	84
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	20.00	0.98	0.04	3.16	17
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Iš viso:			9.52	9.08	48.13	312
Iš viso (dienos davinio):			36.89	33.06	135.50	987

1 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-04	130.00	4.84	5.58	28.18	182
Trinta varškytė su uogomis	U-06	60.00	6.66	3.76	6.36	86
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.90	9.74	47.54	325

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	SR-06	130.00	1.48	5.77	10.61	100
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	10.00	0.95	0.74	6.24	35
Troškinta vištiena (tausojantis)	KR-30	70.00	18.84	6.16	2.35	140
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	70.00	1.47	2.96	13.27	86
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	SAL-18	30.00	0.44	2.50	2.00	32
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			23.59	18.41	37.13	409

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas su bananais (tausojantis)	KR-19	100.00	15.17	11.86	19.57	246
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.03	12.63	26.78	285
Iš viso (dienos davinio):			51.52	40.78	111.45	1019

1 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (tausojantis)	KR-45	80.00	10.58	12.25	1.22	157
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			15.43	15.28	31.80	326

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-07	100.00	2.20	2.23	11.57	75
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	50.00	12.99	10.85	0.44	151
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	60.00	1.77	0.08	15.38	69
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	20.00	0.66	0.09	1.26	8
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	30.00	0.49	1.24	2.96	25
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			19.38	14.73	43.78	385

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis)	KR-1151	100.00	16.03	10.55	29.44	277
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.39	10.63	30.72	284
Iš viso (dienos davinio):			51.20	40.64	106.30	996

2 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	KOŠ-06	140.00	5.02	4.32	26.24	164
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			13.73	11.19	43.89	331

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis, tausojantis)	Sr-16	100.00	2.57	2.17	9.98	70
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kr-28	60.00	11.12	5.86	7.82	129
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	60.00	2.65	0.65	14.56	75
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Gūžinės salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-55	30.00	0.35	2.48	1.40	29
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			18.27	11.69	48.63	373

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su varške	Kr-5865	100.00	11.60	8.43	26.31	228
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	10.00	0.05	0.01	1.40	6
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.29	9.02	34.68	269
Iš viso (dienos davinio):			44.29	31.90	127.20	973

2 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-05	120.00	4.23	4.62	31.10	183
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	60.00	6.24	3.52	8.09	89
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.10	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.75	8.42	48.29	312

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-09	100.00	0.96	1.79	7.73	51
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	Kr-32	60.00	12.89	4.52	7.52	122
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis, tausojantis)	GAR-8	60.00	2.46	2.46	17.28	101
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.40	21
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pekino kopūstų salotos su pomidorais (augalinis)	SAL-24	30.00	0.40	2.49	1.41	30
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			18.68	13.12	50.67	395

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	KR-10	100.00	16.63	12.88	18.31	256
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.36	13.50	26.75	298
Iš viso (dienos davinio):			46.79	35.04	125.71	1005

2 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba (tausojantis)	SR-19	150.00	5.07	5.99	22.44	164
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	U-09	39.00	5.48	6.43	11.42	125
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.10	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.83	12.70	42.96	329

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis ir bulvėmis (tausojantis, augalinis)	SR-25	100.00	1.76	2.14	8.30	60
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (tausojantis)	KR-08	60.00	11.70	6.26	6.79	130
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	60.00	1.26	2.54	11.37	73
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	30.00	0.34	2.45	1.49	29
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			16.72	15.23	41.61	370

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis)	KR-1151	100.00	16.03	10.55	29.44	277
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	30.00	0.34	0.37	2.98	17
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.40	21
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.95	11.04	36.82	314
Iš viso (dienos davinio):			44.50	38.97	121.39	1014

2 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-03	120.00	2.56	5.40	21.71	146
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Viso grūdo duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	U-08	53.00	4.43	5.64	14.23	125
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.48	11.48	50.41	335

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	SR-10	100.00	0.86	1.78	6.69	46
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	KR-30a	60.00	18.90	2.92	2.02	110
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	60.00	1.77	0.08	15.38	69
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Morkų salotos su česnaku (augalinis)	SAL-06	30.00	0.32	2.46	2.86	35
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			23.40	9.01	39.79	334

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KR-31	80.00	8.63	10.33	1.54	134
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	20.00	0.98	0.04	3.16	17
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Obuolių sultys (augalinis)	GĖR-10	150.00	0.15	0.15	15.00	62
Iš viso:			10.98	10.74	31.38	266
Iš viso (dienos davinio):			41.86	31.23	121.58	935

2 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Kviečių dribsnių košė su sviestu ir bananais (tausojantis)	KOŠ-10	140.00	4.90	5.14	27.79	177
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			13.53	11.93	42.84	333

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis)	SR-036	150.00	3.55	6.80	15.02	135
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.90	1.48	12.48	71
Žuvies (lydeka) maltinukas (tausojantis)	KR-141	60.00	11.35	3.61	2.59	88
Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis)	GAR-040	60.00	1.62	2.33	7.19	56
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	30.00	0.63	1.56	3.06	29
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			19.49	16.08	43.27	396

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su jautiena (tausojantis)	KR-37	120.00	13.23	7.28	33.98	254
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			13.89	10.42	36.07	294
Iš viso (dienos davinio):			46.91	38.43	122.18	1022

3 Savaitė, Pirmadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-02	150.00	6.63	7.84	29.25	214
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			7.12	8.28	43.72	278

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-08	100.00	2.88	2.17	10.85	74
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Garintas vištienos kukulis (tausojantis)	K-21	60.00	13.78	4.98	2.89	112
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	60.00	1.77	0.08	15.38	69
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	30.00	0.34	2.45	1.49	29
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			20.38	11.51	43.95	361

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai su varške	KR-07	100.00	11.04	10.66	41.13	305
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.57	11.08	43.07	318
Iš viso (dienos davinio):			39.07	30.87	130.74	957

3 Savaitė, Antradienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Manų košė su cinamonu ir sviestu (tausojantis)	KOŠ-06	150.00	5.38	4.63	28.11	176
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.12	9.19	41.18	292

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis)	SR-06	100.00	1.14	4.44	8.16	77
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	15.00	1.43	1.11	9.36	53
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KR-20	60.00	14.12	10.17	7.61	178
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	60.00	2.65	0.65	14.56	75
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.40	21
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	30.00	0.78	0.13	1.98	12
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			20.87	16.66	46.56	420

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	KR-16	110.00	15.84	7.74	31.45	259
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			16.57	8.36	39.89	301
Iš viso (dienos davinio):			48.56	34.21	127.63	1013

3 Savaitė, Trečiadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KR-31	80.00	8.63	10.33	1.54	134
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Agurkai (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	30.00	1.47	0.06	4.74	25
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			14.77	13.34	35.77	322

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-11	100.00	2.95	2.22	11.75	79
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Virtų bulvių blynai su kiauliena (tausojantis)	KR-372	100.00	9.78	10.46	28.32	247
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			14.56	17.64	54.42	435

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Makaronai su grietinėlės ir sūrio padažu (tausojantis)	KR-40	120.00	10.23	12.13	32.32	279
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.40	21
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			11.07	12.35	38.04	308
Iš viso (dienos davinio):			40.40	43.33	128.23	1064

3 Savaitė, Ketvirtadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-04	120.00	4.46	5.15	26.02	168
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	60.00	9.60	5.40	2.10	95
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	90.00	0.36	0.36	11.70	51
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.60	10.99	42.76	328

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su raugintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-15	100.00	0.89	2.07	6.45	48
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronai su jautiena (tausojantis)	KR-232	100.00	13.73	7.82	29.58	244
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	20.00	0.20	0.04	0.82	4
Kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis (augalinis, tausojantis)	SAL-0712	30.00	0.43	2.48	2.07	32
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0.00	0.05	0
Iš viso:			16.61	14.13	50.81	397

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	KR-04	100.00	16.19	11.97	16.34	238
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.19	12.80	25.75	287
Iš viso (dienos davinio):			48.40	37.92	119.32	1012

3 Savaitė, Penktadienis

Pusryčiai 08:00 - 08:30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
5 grūdų dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-08	120.00	4.58	5.18	20.86	148
Viso grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu	U-03	43.00	4.37	4.66	14.59	118
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.35	10.24	48.45	323

Pietūs 11:35 - 11:45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-16	100.00	1.21	2.14	6.95	52
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Menkės maltinukai (tausojantis)	KR-24	60.00	11.87	3.10	3.73	90
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	60.00	1.43	3.60	10.22	79
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	30.00	0.49	1.24	2.96	25
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			16.63	12.06	38.18	328

Vakarienė 15:30 - 16:00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su vištiena ir sūriu	Kr-5868	110.00	18.64	9.83	24.48	261
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	1.32	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.46	14.63	32.77	341
Iš viso (dienos davinio):			45.44	36.93	119.40	992