

Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazija

Viečiūnų miestl., Jaunystės g. 8

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

6-10

(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	180.00	8.24	8.17	35.17	247
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.06	12.81	50.84	375

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	150.00	0.99	1.76	7.02	48
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	170.00	18.28	12.81	24.38	286
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.3	0.06	2.61	12
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	SAL-078	40.00	0.53	3.29	3.02	44
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Iš viso:			32.96	27.14	71.57	662

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	180.00	23.71	12.4	37.91	358
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Natūralus jogurtas	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			25.05	13.52	50.89	425
Iš viso (dienos davinio):			72.07	53.47	173.3	1463

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
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	80.00	8.32	4.7	10.79	119
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			18.2	15.13	53.72	424

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	1.12	2.62	6.97	56
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis	Kr-952	90.00	22.64	13.03	12.38	257
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
Garintos šparaginės pupelės (augalinis, tausojantis)	Sal-542	30.00	0.6	0.54	2.28	16
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Agurkų salotos su krapais (augalinis)	Sal-258	40.00	0.4	1.16	1.24	17
Garstyčių-grietinėlių padažas	Pdz-25	20.00	0.41	5.09	0.76	50
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
* Vaisių tyrė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-2	200.00	0	0	30	120
Iš viso:			29.38	26.02	102.78	763

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	140.00	11.61	12.43	61.63	405
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.61	13.26	71.04	454
Iš viso (dienos davinio):			60.19	54.41	227.54	1641

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	150.00	5.38	4.63	28.11	176
Viso grūdo duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	U-09	48.00	6.75	7.91	14.05	154
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.53	12.94	55.16	387

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	150.00	1.01	2.68	8.03	60
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Makaronų lakštų plokštainis su jautiena ir kiauliena (tausojantis)	KR-2388	150.00	23.76	17.51	33.18	385
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	30.00	1.29	0.6	1.89	18
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	40.00	0.41	1.02	2.48	21
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	30.00	2.06	3.81	14.32	100
Iš viso:			31.91	26.72	114.1	825

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	
Konvekinėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	GAR-07	170.00	4.2	6.99	37.91	231
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	30.00	0.87	0.18	6.6	32
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			10.81	11.38	65.55	408
Iš viso (dienos davinio):			55.25	51.04	234.81	1620

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	150.00	5.58	6.44	32.52	210
Trinta varškytė su uogomis	U-06	80.00	8.88	5.01	8.48	115
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.94	11.93	56.6	394

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, augalinis)	SR-066	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.9	1.48	12.48	71
Vištiena saldžiarūgščiame padaže su daržovėmis (tausojantis)	Kr-254	140.00	18.39	5.28	13.09	173
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	90.00	2.12	2.93	15.32	96
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	30.00	0.34	0.37	2.98	17
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pekino kopūstų salotos su agurkais ir kons. kukurūzais (augalinis)	SAL-18	40.00	0.58	3.33	2.67	43
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			41.47	25.72	77.26	706

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	150.00	23.12	18.06	31.38	381
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	20.00	0.1	0.02	2.8	12
Natūralus jogurtas	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.38	19.12	44.22	446
Iš viso (dienos davinio):			80.79	56.77	178.08	1546

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	120.00	15.86	18.37	1.84	236
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.4	21
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			21.38	21.55	40.91	443

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	150.00	2.61	2.64	13.71	89
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	80.00	20.8	17.36	0.77	243
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.1	20.5	92
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	30.00	0.99	0.73	1.88	18
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	40.00	0.66	1.65	3.94	33
Garstyčių-grietinėlių padažas	Pdz-25	20.00	0.41	5.09	0.76	50
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	30.00	2.06	3.81	14.32	100
Iš viso:			35.21	35.18	91.35	823

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	150.00	18.5	12.17	33.97	319
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.44	12.69	48.89	388
Iš viso (dienos davinio):			76.03	69.42	181.15	1654

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	200.00	7.17	6.17	37.48	234
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			15.96	13.12	57.73	413

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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	SR-145	130.00	1.18	2.1	8.12	56
Duona	U-1	15.00	0.8	0.14	8.42	38
Kiaulienos nugarinės kepsnys su sūriu	Kr-213	90.00	22.4	18.89	9.14	296
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	80.00	3.53	0.87	19.41	100
Apkeptos cukinijos (augalinis, tausojantis)	Sal-25	30.00	0.36	0.48	1.02	10
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, paprikomis ir porais (augalinis)	Sal-268	40.00	0.49	1.72	1.5	23
Grietinė-lės-pomidorų padažas	PAD-081	15.00	0.32	4.46	0.5	43
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
*Varškės sūrelis be glaišto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			45.57	37.12	70.44	798

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	
Kepti varškėčiai	KR-10	150.00	24.95	19.32	27.47	384
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.1	9
Natūralus jogurtas	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			26.19	20.38	39.61	447
Iš viso (dienos davinio):			87.72	70.62	167.78	1658

2 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	
Kukurūzų košė su sviestu (tausojuantis)	KOŠ-03	150.00	3.2	6.75	27.14	182
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
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	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			8.17	12.85	56.57	375

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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojuantis, augalinis)	SR-09	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Tarkuotų bulvių plokštainis	Kr-465	200.00	7.25	2.24	41.68	216
Grietinė 30 % riebumo (padažui)	PAD-021	25.00	0.6	7.5	0.78	73
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Vaisių tyrė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-2	200.00	0	0	30	120
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Iš viso:			21.7	21.18	125.49	779

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	
Blynėliai su bananais	KR-26	150.00	11.1	11.9	57.68	382
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	90.00	0.36	0.36	11.7	51
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.26	12.89	72.29	454
Iš viso (dienos davinio):			42.13	46.92	254.35	1608

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	180.00	6.08	7.19	26.93	197
Keptas sumuštinis su fermentiniu sūriu	Už-258	50.00	7.42	10.46	13.02	176
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			13.9	18.05	52.95	430

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	150.00	1.98	2.41	9.38	67
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Troškintas kiaulienos maltinukas su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Kr-251	90.00	14.82	16.57	10.28	250
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Lapinės salotos su agurkais ir ridikėliais (augalinis)	Sal-214	40.00	0.48	1.56	1.3	21
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	50.00	3.43	6.35	23.87	166
Iš viso:			25.2	30.55	95.13	756

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	140.00	17.26	11.36	31.7	298
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.3	0.06	2.61	12
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	30.00	0.87	0.18	6.6	32
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.83	12	53.91	399
Iš viso (dienos davinio):			57.93	60.6	201.99	1585

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	
Ryžių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-05	150.00	5.29	5.78	38.88	229
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	80.00	8.32	4.7	10.79	119
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.09	10.96	65.27	416

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	150.00	1.28	2.67	10.04	69
Duona	U-1	15.00	0.8	0.14	8.42	38
Kepta vištienos krūtinėlė	KR-058	90.00	23.1	8.26	10.92	210
Perlinis kuskusas (tausojantis, augalinis)	Kr-223	80.00	4.16	1.29	24.74	127
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Kopūstų salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-5	40.00	0.5	3.3	2.33	41
Kario-grietinėlių padažas	Pdz-585	20.00	0.33	5	0.44	48
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
Iš viso:			35.84	24.52	103.34	777

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	130.00	14.03	16.78	2.5	217
Batonas su viso grūdo miltai	U-1187	30.00	2.37	1.35	15.57	84
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	30.00	1.47	0.06	4.74	25
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Obuolių sultys (augalinis)	GĖR-10	150.00	0.15	0.15	15	62
Iš viso:			18.26	18.4	38.5	393
Iš viso (dienos davinio):			68.19	53.88	207.11	1586

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	180.00	6.31	6.61	35.73	228
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	80.00	12.8	7.2	2.8	127
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.69	14.29	54.47	425

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 trinta sriuba (tausojantis, augalinis)	SR-037	150.00	2.64	2.82	11.77	83
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.9	1.48	12.48	71
Kepta lydekų filė su sezamo sėklomis	Kr-258	90.00	14.54	11.74	10.11	204
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	30.00	0.34	0.37	2.98	17
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	40.00	0.84	2.08	4.09	38
Grietinė-lėš-pomidorų padažas	PAD-081	15.00	0.32	4.46	0.5	43
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	30.00	2.06	3.81	14.32	100
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Iš viso:			30.7	34.09	85.4	771

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	150.00	16.53	12.24	42.47	346
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	20.00	0.48	6	0.62	58
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.92	18.73	54.86	460
Iš viso (dienos davinio):			68.31	67.11	194.73	1656

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	170.00	7.51	8.89	33.15	243
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	80.00	8.32	4.7	10.79	119
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.23	13.99	56.94	419

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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-09	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Vištienos krūtinėlė užkepta daržovėmis ir sūriu	Kr-689	90.00	18.47	8.23	9.48	186
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	80.00	3.53	0.87	19.41	100
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	30.00	0.78	0.73	1.98	18
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Burokėlių salotos su kepiniais saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	Sal-254	40.00	1.56	3.61	4.81	58
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	150.00	0.6	0.6	19.5	86
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			43.68	24.91	89.06	755

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	150.00	18.5	12.17	33.97	319
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.4	21
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.47	12.44	40.35	351
Iš viso (dienos davinio):			79.38	51.34	186.35	1525

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	200.00	7.17	6.17	37.48	234
Sūrio lazdelė	U-04	40.00	10.68	8.32	0.14	118
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.33	14.97	53.22	421

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	150.00	4.32	3.26	16.27	112
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	100.00	29.8	7.86	3.27	203
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.1	20.5	92
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	40.00	0.5	3.63	2.2	43
Pomidorų padažas	PAD-10	20.00	0.24	0	5.6	23
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
* Sūrio lazdelė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-1	20.00	5.34	4.16	0.07	59
* Sausainiai su sėklomis (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-89	30.00	2.06	3.81	14.32	100
Iš viso:			46.72	23.62	89.3	757

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	180.00	23.71	12.4	37.91	358
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			24.91	13.43	53.82	436
Iš viso (dienos davinio):			89.96	52.02	196.34	1613

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	130.00	14.03	16.78	2.5	217
Duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	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	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			20.78	19.96	44.94	443

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	150.00	3.32	2.5	13.22	89
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Virtų bulvių cepelinai su kiauliena (tausojantis)	KR-3722	150.00	10.64	4.98	37.88	239
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	20.00	0.48	6	0.62	58
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
* Vaisių tyrė (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-2	200.00	0	0	30	120
Iš viso:			21.29	17.86	116.32	711

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	
Sklandžiai	KR-26a2	130.00	11.31	11	55.81	367
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.39	11.91	67.82	428
Iš viso (dienos davinio):			54.46	49.73	229.08	1582

3 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	150.00	5.58	6.44	32.52	210
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	80.00	12.8	7.2	2.8	127
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.04	14.2	53.86	419

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 raugintais kopūstais ir daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-15	150.00	1.11	2.46	8.05	59
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis)	KR-232I	150.00	14.26	18.28	32.28	351
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	30.00	0.3	0.06	1.23	7
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	30.00	1.29	0.6	1.89	18
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	40.00	0.41	1.02	2.48	21
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0	0.05	0
* Sultys (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-95	200.00	1.2	0.2	19.8	86
* Jogurtas indelyje (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-88	125.00	3.5	3.13	11.38	88
Iš viso:			23.82	26.38	104.19	749

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 (tausojantis)	KR-04	140.00	22.67	16.76	22.88	333
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.2	10
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.87	17.79	38.79	411
Iš viso (dienos davinio):			66.73	58.37	196.84	1580

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	180.00	6.88	7.76	31.3	223
Viso grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu	U-03	48.00	4.88	5.2	16.29	131
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			12.24	13.44	63.19	423

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, augalinis)	SR-066	150.00	1.18	2.71	9.58	67
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	15.00	1.43	1.11	9.36	53
Kepta upėtakio filė (tausojantis)	Kr-257	90.00	18.83	12.87	1.98	199
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	30.00	0.34	0.37	2.98	17
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	30.00	0.87	0.18	6.6	32
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	SI-18	40.00	1.1	2.07	4.96	43
Citrininis-grietinėlių padažas	Pdz-689	15.00	0.25	3.75	0.38	36
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
*Varškės sūrelis be glaisto (papildomas užkandis nemokamam maitinimui)	Nem-65	100.00	15.67	7.9	7	162
Iš viso:			42	33.98	69.94	754

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	150.00	25.41	14.64	33.38	367
Natūralus jogurtas	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			27.08	15.95	49.3	449
Iš viso (dienos davinio):			81.32	63.37	182.43	1625