

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	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	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	0.66	1.17	4.68	32
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	140.00	15.05	10.55	20.08	235
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	SAL-078	30.00	0.4	2.47	2.26	33
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			17.57	14.66	40.86	366

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	120.00	15.8	8.27	25.27	239
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Natūralus jogurtas	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
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:			16.53	8.89	33.71	281
Iš viso (dienos davinio):			46.71	34.92	116.95	969

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	120.00	5.3	6.27	23.4	171
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	50.00	5.2	2.94	6.75	74
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			13.67	11.72	41.23	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	
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-03	150.00	1.12	2.62	6.97	56
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Garintas vištienos kukulis (tausojantis)	K-21	70.00	16.08	5.81	3.37	130
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	70.00	1.65	2.28	11.91	75
Garintos šparaginės pupelės (augalinis, tausojantis)	Sal-542	20.00	0.4	0.36	1.52	11
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkų salotos su krapais (augalinis)	Sal-258	30.00	0.3	0.87	0.93	13
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
Iš viso:			20.88	12.22	37.27	343

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	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Natūralus jogurtas	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
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:			9.02	9.5	52.46	331
Iš viso (dienos davinio):			43.57	33.44	130.96	999

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	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	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	
Rūgštynių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-05	100.00	0.67	1.79	5.36	40
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis)	KR-232I	100.00	9.51	12.19	21.52	234
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	20.00	0.86	0.4	1.26	12
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	30.00	0.31	0.76	1.86	16
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			12.58	15.37	41.86	356

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	
Konvekciniame krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	GAR-07	120.00	2.96	4.93	26.76	163
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	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	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Iš viso:			9.12	9.16	49.37	316
Iš viso (dienos davinio):			32.12	35.25	136.11	990

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	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			11.9	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, augalinis)	SR-066	130.00	1.03	2.35	8.3	58
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	10.00	0.95	0.74	6.24	35
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	KR-301	80.00	16.69	6.43	2.75	136
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	70.00	1.65	2.28	11.91	75
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	2.5	2	32
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
Iš viso:			21.17	14.58	33.86	351

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	15.41	12.04	20.92	254
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.1	9
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:			16.35	12.83	30.23	302
Iš viso (dienos davinio):			49.42	37.15	111.63	979

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
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
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	100.00	0.4	0.4	13	57
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	100.00	1.98	1.54	3.05	34
Iš viso:			14.76	14.53	33.35	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	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-07	100.00	1.74	1.76	9.14	59
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	50.00	13	10.85	0.48	152
Perlinis kuskusas (tausojantis, augalinis)	Kr-223	60.00	3.12	0.97	18.56	95
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	20.00	0.66	0.49	1.26	12
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
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:			20.38	15.61	45.43	404

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	120.00	14.8	9.74	27.18	256
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	20.00	0.2	0.04	0.82	4
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:			15.36	10.02	34.96	291
Iš viso (dienos davinio):			50.5	40.16	113.74	1018

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	0.4	0.4	13	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	
Pomidorinė sriuba su ryžiais (augalinis, tausojantis)	SR-145	100.00	0.91	1.62	6.25	43
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kiaulienos troškiny (tausojantis)	Kr-214	100.00	12.01	9.55	10.19	175
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	60.00	1.77	0.08	15.38	69
Apkeptos cukinijos (augalinis, tausojantis)	Sal-25	20.00	0.24	0.32	0.68	7
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Gūžinės salotos su pomidorais, agurkais, paprikomis ir porais (augalinis)	Sal-268	30.00	0.37	1.29	1.13	18
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			16.65	13.15	46.52	371

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	100.00	16.63	12.88	18.31	256
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	10.00	0.05	0.01	1.4	6
Natūralus jogurtas	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
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:			17.32	13.47	26.68	297
Iš viso (dienos davinio):			47.7	37.81	117.09	999

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	120.00	2.56	5.4	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	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			7.4	11.4	47.81	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	
Perlinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojuantis, augalinis)	SR-09	100.00	0.96	1.79	7.73	51
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Tarkuotų bulvių plokštainis	Kr-465	100.00	3.63	1.12	20.84	108
Grietinė 30 % riebumo (padažui)	PAD-021	20.00	0.48	6	0.62	58
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.1	3.75	7.35	84
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.4	0.4	13	57
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			11.68	13.26	61.25	411

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	100.00	7.4	7.93	38.45	255
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	7
Natūralus jogurtas	PAD-06	10.00	0.44	0.38	0.47	7
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:			8.13	8.55	46.89	297
Iš viso (dienos davinio):			27.21	33.21	155.95	1032

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	120.00	4.06	4.79	17.95	131
Keptas sumuštinis su fermentiniu sūriu	Už-258	50.00	7.42	10.46	13.02	176
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:			11.68	15.45	37.47	336

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	1.32	1.61	6.25	45
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Troškintas kiaulienos maltinukas su daržovėmis ir ryžiais (tausojantis)	Kr-251	70.00	11.53	12.89	8	194
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	60.00	1.41	1.95	10.21	64
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Baltųjų ridikų ir morkų salotos (augalinis)	Sal-24	30.00	0.31	0.76	1.86	16
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			16.1	17.55	39.81	382

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	12.33	8.12	22.65	213
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	4.4	21
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:			13.65	9.01	43.03	308
Iš viso (dienos davinio):			41.43	42.01	120.31	1025

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	120.00	4.23	4.62	31.1	183
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	50.00	5.2	2.94	6.75	74
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:			9.83	7.96	50.85	314

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	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Troškinta vištienos krūtinėlė (tausojantis)	KR-30a	70.00	22.05	3.4	2.35	128
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kopūstų salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-5	30.00	0.37	2.47	1.75	31
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			27.2	8.9	44.76	368

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
Batonas su viso grūdo miltais	U-1187	20.00	1.58	0.9	10.38	56
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	20.00	0.98	0.04	3.16	17
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Obuolių sultys (augalinis)	GĖR-10	150.00	0.15	0.15	15	62
Iš viso:			11.5	11.46	30.54	271
Iš viso (dienos davinio):			48.53	28.32	126.15	954

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	4.9	5.14	27.79	177
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	50.00	8	4.5	1.75	80
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	10.00	0.09	0.04	1.47	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:			13.39	10.08	44.01	320

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	10.00	0.95	0.74	6.24	35
Kepta lydekų filė su sezamo sėklomis	Kr-258	60.00	9.69	7.82	6.74	136
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	60.00	1.41	1.95	10.21	64
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	0.1	1.32	7
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	30.00	0.63	1.56	3.07	29
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			15.86	15.25	41.82	368

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	110.00	12.12	8.97	31.15	254
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3	0.31	29
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
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:			12.98	12.31	39.74	322
Iš viso (dienos davinio):			42.23	37.64	125.57	1010

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	130.00	5.75	6.79	25.35	186
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	50.00	5.2	2.94	6.75	74
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:			11.35	10.13	45.1	317

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	100.00	0.96	1.79	7.73	51
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kalakutienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	Kr-95	100.00	12.05	6.29	12.06	153
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	20.00	0.52	0.48	1.32	12
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Burokėlių salotos su kepintomis saulėgrąžomis (tausojantis, augalinis)	Sal-254	30.00	1.17	2.71	3.61	44
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			15.97	11.5	36.94	315

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	12.33	8.12	22.65	213
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
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:			13.17	8.34	28.37	241
Iš viso (dienos davinio):			40.49	29.97	110.41	873

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	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	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, augalinis)	SR-066	100.00	0.79	1.81	6.38	45
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	10.00	0.95	0.74	6.24	35
Kepta vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	Kr-148	60.00	17.88	4.72	1.96	122
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	30.00	0.37	2.72	1.65	33
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
Iš viso:			22.49	10.22	35.98	326

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	120.00	15.8	8.27	25.27	239
Natūralus jogurtas	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	0.2	0.2	6.5	29
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			16.53	8.89	33.71	281
Iš viso (dienos davinio):			50.14	28.3	110.87	899

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
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
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	100.00	0.4	0.4	13	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	2.22	1.67	8.82	59
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Virtų bulvių blynai su kiauliena	KR-372	100.00	10.06	7.47	30.03	228
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.5	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
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.2	0.2	6.5	29
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
Iš viso:			14.31	14.3	59.7	425

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	
Sklindžiai	KR-26a2	100.00	8.7	8.46	42.93	283
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:			9.7	9.29	52.34	332
Iš viso (dienos davinio):			38.78	36.93	147.81	1079

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	120.00	4.46	5.15	26.02	168
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	60.00	9.6	5.4	2.1	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	11.7	51
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			14.6	10.99	42.76	328

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	100.00	0.74	1.64	5.37	39
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis)	KR-232I	100.00	9.51	12.19	21.52	234
Vynuoginiai pomidorai (augalinis)	SAL-05g	20.00	0.2	0.04	0.82	4
Garinti briuselio kopūstai (augalinis, tausojantis)	Sal-21	20.00	0.86	0.4	1.26	12
Kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis (augalinis, tausojantis)	SAL-0712	30.00	0.43	1.52	1.99	23
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0	0.05	0
Iš viso:			12.82	15.97	42.23	364

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	100.00	16.19	11.97	16.34	238
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	80.00	0.32	0.32	10.4	46
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.31	12.92	29.65	304
Iš viso (dienos davinio):			44.73	39.88	114.64	996

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	0.4	0.4	13	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	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	0.96	1.61	5.67	41
Duona	U-1	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta upėtakio filė (tausojantis)	Kr-257	70.00	14.64	10.01	1.54	155
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	70.00	1.65	2.28	11.91	75
Apkeptos morkų lazdelės (augalinis, tausojantis)	GAR-11	20.00	0.23	0.24	1.98	11
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	20.00	0.58	0.12	4.4	21
Burokėlių salotos su žirneliais (augalinis)	SI-18	30.00	0.82	1.55	3.72	32
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			19.99	16.01	40.93	388

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	10.73	24.48	269
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.1	1.32	7
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:			19.76	11.6	33.01	315
Iš viso (dienos davinio):			49.1	37.85	122.39	1027