

Druskininkų sav. Viečiūnų progimnazija

Viečiūnų miestl., Jaunystės g. 8

(įstaigos pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-6 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	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	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	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	1.55	2.13	11.21	70
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	KR-01	150.00	19.35	13.56	25.82	303
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.20	0.04	1.74	8
Agurkai (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Pekino kopūstų salotos su agurkais (augalinis)	SAL-04	40.00	0.48	3.31	1.60	38
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			23.20	20.82	55.20	501

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	130.00	18.72	9.15	37.17	306
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:			19.72	9.98	46.58	355
Iš viso (dienos davinio):			56.98	43.61	152.62	1231

1 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	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (tausojantis)	KOŠ-02	180.00	7.96	9.41	35.10	257
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.10	9
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			11.49	12.22	57.38	385

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	
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	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Garintas vištienos kukulis (tausojantis)	K-21	70.00	16.08	5.81	3.37	130
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.91	4.80	13.63	105
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	40.00	0.43	3.28	3.81	46
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			21.65	18.91	45.18	438

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	
Mieliniai blynėliai	KR-27	120.00	9.95	10.66	52.82	347
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:			10.95	11.49	62.23	396
Iš viso (dienos davinio):			44.09	42.62	164.79	1219

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	0.40	0.40	13.00	57
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	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	1.63	3.32	12.74	87
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (tausojantis)	KR-08	70.00	13.65	7.31	7.92	152
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	70.00	3.09	0.76	16.98	87
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 (augalinis, tausojantis)	SAL-07	40.00	0.58	3.28	2.62	42
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			20.77	16.49	55.91	455

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	150.00	3.71	6.17	33.45	204
Pienas 2,5 % riebumo	GĖR-11	150.00	5.10	3.75	7.35	84
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	0.40	0.40	13.00	57
Iš viso:			10.92	10.44	59.23	375
Iš viso (dienos davinio):			44.22	39.87	170.30	1217

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	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.94	11.93	56.60	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)	SR-06	150.00	1.71	6.66	12.24	116
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.90	1.48	12.48	71
Troškinta vištiena (tausojantis)	KR-30	80.00	21.53	7.04	2.69	160
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	80.00	1.68	3.39	15.16	98
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.20	0.04	1.74	8
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	40.00	0.58	3.33	2.67	43
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			27.78	21.98	47.66	500

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	130.00	19.72	15.42	25.44	319
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	60.00	0.24	0.24	7.80	34
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			20.84	16.42	34.18	368
Iš viso (dienos davinio):			63.56	50.33	138.44	1261

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	100.00	13.22	15.31	1.53	197
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
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	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			18.42	18.47	37.52	390

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	3.30	3.35	17.36	113
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	70.00	18.19	15.19	0.62	212
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	40.00	1.32	0.18	2.51	17
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	40.00	0.66	1.65	3.94	33
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			27.08	20.75	57.35	524

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	19.24	12.66	35.33	332
Agurkai (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			19.78	12.78	37.25	343
Iš viso (dienos davinio):			65.28	52.00	132.12	1258

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	180.00	6.46	5.56	33.73	211
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			15.25	12.51	53.98	390

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	150.00	3.85	3.26	14.97	105
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kr-28	75.00	13.91	7.32	9.77	161
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	70.00	3.09	0.76	16.98	87
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.20	0.04	1.74	8
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	40.00	0.46	3.31	1.86	39
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			23.13	15.03	61.02	472

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	140.00	16.24	11.81	36.83	319
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.10	9
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:			17.18	12.60	46.14	367
Iš viso (dienos davinio):			55.56	40.14	161.14	1228

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	150.00	5.29	5.78	38.88	229
Trinta varškytė su bananais ir jogurtu	U-061	70.00	7.28	4.11	9.44	104
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:			12.97	10.29	61.32	390

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	150.00	1.43	2.68	11.59	76
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kalakutienos maltinukas (tausojantis)	Kr-32	70.00	15.04	5.27	8.78	143
Virti kietųjų kviečių makaronai (augalinis, tausojantis)	GAR-8	70.00	2.87	2.87	20.16	118
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	40.00	0.53	3.32	1.88	40
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			22.11	16.05	61.95	481

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	120.00	19.96	15.46	21.97	307
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
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:			20.96	16.29	31.38	356
Iš viso (dienos davinio):			56.04	42.63	154.65	1226

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	48.00	6.75	7.91	14.05	154
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:			12.22	14.30	49.49	376

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	2.64	3.21	12.45	89
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos ir jautienos maltinukas (tausojantis)	KR-08	70.00	13.65	7.31	7.92	152
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	70.00	1.47	2.96	13.27	86
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	40.00	0.45	3.26	1.98	39
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			20.14	18.63	52.09	457

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	130.00	20.84	13.72	38.27	360
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.30	0.06	2.61	12
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:			21.72	13.90	45.28	393
Iš viso (dienos davinio):			54.08	46.83	146.86	1225

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	150.00	3.20	6.75	27.14	182
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
Viso grūdo duona su sviestu ir virtu kiaušiniu	U-08	53.00	4.43	5.64	14.23	125
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			8.25	12.93	59.17	386

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kepta vištienos krūtinėlė su kukurūzų miltais (tausojantis)	KR-05	70.00	17.82	5.63	4.96	142
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.10	20.50	92
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 česnakais (augalinis)	SAL-06	40.00	0.43	3.28	3.81	46
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			23.71	13.50	54.96	436

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	100.00	10.79	12.91	1.92	167
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Konservuoti žirneliai (augalinis)	SAL-14	30.00	1.47	0.06	4.74	25
Agurkai (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Obuolių sultys (augalinis)	GĖR-10	150.00	0.15	0.15	15.00	62
Iš viso:			13.98	13.41	36.38	322
Iš viso (dienos davinio):			45.94	39.84	150.51	1144

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	170.00	5.96	6.24	33.74	215
Sūrio lazdelė	U-04	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			14.75	13.19	53.99	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 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	80.00	15.13	4.82	3.46	118
Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis)	GAR-040	80.00	2.16	3.11	9.59	75
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.20	0.04	1.74	8
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	40.00	0.84	2.08	4.08	38
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			23.99	18.39	47.32	451

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	130.00	14.33	7.88	36.81	275
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Agurkai (augalinis)	SAL-025	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			15.32	12.59	39.95	334
Iš viso (dienos davinio):			54.06	44.17	141.26	1179

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	200.00	8.84	10.45	39.00	285
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			9.46	10.99	56.80	364

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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Garintas vištienos kukulis (tausojantis)	K-21	70.00	16.08	5.81	3.37	130
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	20.00	0.26	0.10	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	40.00	0.45	3.26	1.98	39
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			24.80	14.30	55.71	451

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	120.00	13.25	12.79	49.36	366
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
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			14.05	13.42	52.27	386
Iš viso (dienos davinio):			48.31	38.71	164.78	1201

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	20.00	5.34	4.16	0.07	59
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.99	10.81	53.15	362

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	150.00	1.71	6.66	12.24	116
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	UŽ-963	20.00	1.90	1.48	12.48	71
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KR-20	70.00	16.47	11.86	8.88	208
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	70.00	3.09	0.76	16.98	87
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	40.00	1.04	0.17	2.64	16
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			24.96	21.09	58.11	522

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	130.00	18.72	9.15	37.17	306
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	15.00	0.14	0.06	2.20	10
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:			19.72	9.98	46.58	355
Iš viso (dienos davinio):			57.67	41.88	157.84	1239

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	100.00	10.79	12.91	1.92	167
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
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	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			17.54	16.09	44.36	392

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	4.43	3.33	17.63	118
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Virtų bulvių blynai su kiauliena (tausojantis)	KR-372	120.00	11.73	12.56	33.98	296
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.20	0.04	1.74	8
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vanduo su apelsinu	GÉR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			18.23	20.70	68.53	533

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	140.00	11.94	14.15	37.71	326
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	GÉR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.78	14.37	43.43	354
Iš viso (dienos davinio):			48.55	51.16	156.32	1280

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	140.00	5.21	6.01	30.35	196
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	70.00	11.20	6.30	2.45	111
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	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			17.07	12.87	51.34	389

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	150.00	1.34	3.10	9.68	72
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	5.00	0.12	1.50	0.16	15
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Makaronai su jautiena (tausojantis)	KR-232	130.00	17.85	10.17	38.45	317
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	40.00	0.58	3.30	2.76	43
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0.00	0.05	0
Iš viso:			21.60	18.38	66.41	517

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	120.00	19.43	14.36	19.61	285
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	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:			20.51	15.27	31.62	346
Iš viso (dienos davinio):			59.18	46.52	149.37	1253

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	140.00	5.35	6.04	24.34	173
Viso grūdo duona su sviestu ir varškės sūriu	U-03	43.00	4.37	4.66	14.59	118
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	120.00	0.48	0.48	15.60	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			10.20	11.18	54.53	360

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	150.00	1.82	3.21	10.42	78
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Menkės maltinukai (tausojantis)	KR-24	70.00	13.85	3.61	4.35	105
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.91	4.80	13.63	105
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	50.00	0.82	2.06	4.93	42
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			20.57	17.05	51.47	442

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	140.00	23.72	12.51	31.15	332
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
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:			24.75	17.44	42.70	427
Iš viso (dienos davinio):			55.52	45.67	148.70	1228