

## 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****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 bulvėmis (tausojantis, augalinis)	SR-1	150.00	1.55	2.13	11.21	70
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos troškiny su plikytai ryžiais (tausojantis)	KR-01	170.00	21.93	15.37	29.26	343
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Agurkai (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	2.99	44
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			26.71	24.51	74.48	625

**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	
Virti varškėčiai (tausojantis)	KR-16	150.00	21.60	10.56	42.89	353
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	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:			22.76	11.55	57.50	425
Iš viso (dienos davinio):			49.47	36.06	131.98	1050

**1 Savaitė, Antradienis**

**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	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Traški vištiena (tausojantis)	KR-17	100.00	24.02	5.65	15.71	210
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.91	4.80	13.63	105
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	SAL-06	40.00	0.43	3.28	3.81	46
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.10	40
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			30.46	20.64	70.46	589

**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	20.00	0.18	0.08	2.94	13
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			12.67	13.27	65.51	432
Iš viso (dienos davinio):			43.13	33.91	135.97	1022

**1 Savaitė, Trečiadienis****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	150.00	1.63	3.32	12.74	87
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Varškės apkepas (tausojantis)	KR-04	140.00	22.67	16.76	22.88	333
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	20.00	0.10	0.02	2.80	12
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	40.00	0.40	0.08	3.48	16
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			27.72	24.42	66.66	597

**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	2.50	217
Viso grūdo duona	U-1	40.00	2.12	0.36	22.44	101
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	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			18.18	17.58	40.77	394
Iš viso (dienos davinio):			45.90	42.00	107.43	991

**1 Savaitė, Ketvirtadienis****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
Moliūgų sėklos (augalinis)	U-02	3.00	0.63	1.26	0.23	15
Skrebučiai su česnakiniu aliejumi	Už-963	20.00	1.90	1.48	12.48	71
Troškinta vištiena (tausojantis)	KR-30	100.00	26.91	8.80	3.36	200
Virtos bulvės su sviestu (tausojantis)	GAR-05	90.00	1.89	3.81	17.06	110
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
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	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			34.58	25.86	64.56	629

**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	22.76	17.79	29.36	369
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.96	18.87	40.70	428
Iš viso (dienos davinio):			58.54	44.73	105.26	1058

**1 Savaitė, Penktadienis**

**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	20.00	1.06	0.18	11.22	51
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	100.00	25.98	21.70	0.88	303
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
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
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	40.00	0.66	1.65	3.94	33
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			33.90	27.62	62.00	632

**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	24.05	15.83	44.16	415
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:			24.59	15.95	46.08	426
Iš viso (dienos davinio):			58.49	43.57	108.08	1058

**2 Savaitė, Pirmadienis**

**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	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Kiaulienos maltinukas (tausojantis)	Kr-28	90.00	16.69	8.78	11.73	193
Grietinėlės ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	20.00	0.60	5.17	2.03	57
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	80.00	3.53	0.87	19.41	100
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Gūžinės salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-55	40.00	0.46	3.31	1.86	39
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Vanduo su apelsinu ir mėtos lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			27.64	22.08	78.27	622

**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	160.00	18.56	13.49	42.09	364
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:			19.50	14.28	51.40	412
Iš viso (dienos davinio):			47.14	36.36	129.67	1034

**2 Savaitė, Antradienis**

**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
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Bulvių plokštainis	Kr-46	200.00	6.77	1.48	48.88	236
Grietinė 30 % riebumo (padažui)	PAD-021	25.00	0.60	7.50	0.78	73
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	60.00	0.24	0.24	7.80	34
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			11.16	15.25	87.37	531

**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	130.00	21.62	16.74	23.80	332
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	20.00	0.88	0.76	0.94	14
Trintų uogų užpilas (augalinis)	PAD-04	20.00	0.18	0.08	2.94	13
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:			22.96	17.86	36.78	400
Iš viso (dienos davinio):			34.12	33.11	124.15	931



**2 Savaitė, Trečiadienis**

**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	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Meksikietiškas jautienos troškiny su pupelėmis ir kukurūzais	KR-875	120.00	12.24	5.60	10.40	141
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	GAR-07	80.00	1.98	3.29	17.84	109
Agurkai (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
Cukinijų, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	40.00	0.45	3.26	1.98	39
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			20.03	19.06	69.48	530

**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	22.44	14.77	41.22	388
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.30	0.06	2.61	12
Konservuoti kukurūzai (augalinis)	SAL-16	30.00	0.87	0.18	6.60	32
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0.00	0.00	0.00	0
Iš viso:			23.61	15.01	50.43	431
Iš viso (dienos davinio):			43.64	34.07	119.91	961

**2 Savaitė, Ketvirtadienis**

**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	10.00	0.24	3.00	0.31	29
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Vištienos kepsnys kukurūzų miltuose užkeptas sūriu	KR-0512	100.00	28.53	9.39	6.78	226
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.10	20.50	92
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Pomidorai (augalinis)	SAL-05	30.00	0.30	0.06	1.23	7
Morkų salotos su česnakų (augalinis)	SAL-06	40.00	0.43	3.28	3.81	46
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	50.00	0.20	0.20	6.50	29
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			35.18	19.04	66.87	580

**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	2.50	217
Viso grūdo duona	U-1	35.00	1.86	0.32	19.64	89
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
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:			17.88	17.50	36.67	376
Iš viso (dienos davinio):			53.06	36.54	103.54	955

**2 Savaitė, Penktadienis**

**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
Viso grūdo duona	U-1	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Žuvies (lydeka) maltinukas (tausojantis)	KR-141	100.00	18.91	6.02	4.32	147
Grietinė ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	20.00	0.60	5.17	2.03	57
Bulvių košė su žiediniais kopūstais (tausojantis)	GAR-040	100.00	2.70	3.89	11.99	94
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	30.00	0.99	0.13	1.88	13
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos su raugintais agurkais ir žirneliais (augalinis)	SI-181	40.00	0.84	2.08	4.08	38
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	100.00	0.40	0.40	13.00	57
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			29.87	24.84	70.33	624

**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	KR-37	170.00	14.83	12.40	38.11	323
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	20.00	0.48	6.00	0.62	58
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:			15.94	18.61	41.40	397
Iš viso (dienos davinio):			45.81	43.45	111.73	1021

**3 Savaitė, Pirmadienis****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
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
Maltas kalakutienos šlaunelių mėsos kepsnys (tausojantis)	KR-20	75.00	17.65	12.71	9.51	223
Bešamelio baltas padažas su pienu	Pad-258	25.00	0.76	1.37	1.17	20
Virti griekiai (augalinis, tausojantis)	GAR-65	70.00	3.09	0.76	16.98	87
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
Troškintos daržovės (tausojantis, augalinis)	GAR-08	40.00	1.04	0.17	2.64	16
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0.00	0.03	0
Iš viso:			27.58	21.36	72.09	591

**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	140.00	15.46	14.92	57.58	426
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:			16.26	15.55	60.49	447
Iš viso (dienos davinio):			43.84	36.91	132.58	1038

**3 Savaitė, Antradienis****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	
Lęšių sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-08	150.00	4.32	3.26	16.27	112
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
Vištienos vėrinukai (tausojantis)	Kr-1421	100.00	29.80	7.86	3.27	203
Pomidorų padažas	PAD-10	25.00	0.30	0.00	7.00	29
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
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
Gūžinės salotos su morkomis, agurkais, pomidorais, paprikomis ir porais (augalinis)	SI-55	40.00	0.46	3.31	1.86	39
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			39.48	18.29	73.93	618

**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	
Virti varškėčiai (tausojantis)	KR-16	150.00	21.60	10.56	42.89	353
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:			22.60	11.39	52.30	402
Iš viso (dienos davinio):			62.08	29.68	126.23	1020

**3 Savaitė, Trečiadienis**

**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	30.00	1.59	0.27	16.83	76
Virtų bulvių blynai su kiauliena	KR-372	150.00	11.61	16.16	33.62	326
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.50	0.47	44
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
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0.00	0.22	1
Iš viso:			18.87	24.70	82.47	628

**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	30.00	0.39	0.15	1.98	11
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:			12.91	14.42	44.09	358
Iš viso (dienos davinio):			31.78	39.12	126.56	985

**3 Savaitė, Ketvirtadienis****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	1.34	3.10	9.68	72
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
Makaronai su jautiena (tausojantis)	KR-232	150.00	20.60	11.73	44.37	365
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
Kopūstų salotos su morkomis ir paprikomis (augalinis, tausojantis)	SAL-0712	40.00	0.58	3.30	2.76	43
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.10	40
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0.00	0.05	0
Iš viso:			24.93	21.76	82.22	624

**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	2.20	10
Natūralus jogurtas 2,5 % riebumo	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
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:			23.87	17.79	38.79	411
Iš viso (dienos davinio):			48.80	39.55	121.01	1035

**3 Savaitė, Penktadienis****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	100.00	19.78	5.16	6.22	150
Grietinė ir pomidorų pastos padažas	PAD-08	25.00	0.75	6.46	2.54	71
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	90.00	2.14	5.40	15.33	118
Garinti brokoliai (tausojantis, augalinis)	GAR-03	30.00	0.99	0.13	1.88	13
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	30.00	0.24	0.06	0.69	4
Burokėlių salotos (tausojantis, augalinis)	SAL-08	40.00	0.66	1.65	3.94	33
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	80.00	0.32	0.32	10.40	46
Vanduo su citrina ir mėtos lapeliais	GĖR-06	150.00	0.06	0.02	0.50	2
Iš viso:			28.33	25.64	66.26	609

**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	160.00	20.33	10.72	26.70	285
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	20.00	0.48	6.00	0.62	58
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:			21.48	17.15	38.40	394
Iš viso (dienos davinio):			49.81	42.79	104.66	1003