

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	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	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	20.00	0.2	0.04	1.74	8
Agurkai marinuoti (augalinis)	SAL-025	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Kopūstų salotos su morkomis ir obuoliais (augalinis)	SAL-078	40.00	0.53	3.29	3.02	44
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			21.5	18.18	50.83	453

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	140.00	18.44	9.65	29.48	279
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:			19.52	10.56	41.49	339
Iš viso (dienos davinio):			53.63	40.11	134.7	1114

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	60.00	6.24	3.52	8.09	89
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:			16.12	13.95	51.02	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	
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
Vištienos krūtinėlės juostelės su sezamo sėklomis	Kr-952	80.00	20.12	11.58	11	229
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
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	40.00	0.4	1.16	1.24	17
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
Iš viso:			25.25	18.6	46.91	456

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	120.00	9.95	10.66	52.82	347
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:			10.95	11.49	62.23	396
Iš viso (dienos davinio):			52.32	44.04	160.16	1246

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	
Rūgštynių 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
Makaronai su jautiena ir grietinėle (tausojantis)	KR-232I	140.00	13.31	17.06	30.13	327
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	40.00	0.41	1.02	2.48	21
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			17.09	21.44	56.57	488

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	140.00	3.46	5.75	31.22	190
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:			10.07	10.14	58.86	367
Iš viso (dienos davinio):			39.69	44.52	170.59	1242

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 varškutė su uogomis	U-06	70.00	7.77	4.38	7.42	100
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:			13.75	11.22	52.94	368

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
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	KR-301	100.00	20.87	8.03	3.43	169
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
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	40.00	0.58	3.33	2.67	43
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
Iš viso:			26.35	18.06	41.31	433

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	120.00	18.49	14.45	25.1	304
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	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			19.51	15.32	37.01	364
Iš viso (dienos davinio):			59.61	44.6	131.26	1165

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
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	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:			18.66	18.41	38	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	
Žirnių, miežinių kruopų sriuba su daržovėmis (tausojantis, augalinis)	SR-07	150.00	2.61	2.64	13.71	89
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kepta lašišos filė (tausojantis)	KR-14	70.00	18.2	15.19	0.67	212
Perlinis kuskusas (tausojantis, augalinis)	Kr-223	70.00	3.64	1.13	21.65	111
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	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:			27.41	21.45	57.07	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	
Makaronai su vištiena ir sūriu (tausojantis)	KR-1151	140.00	17.26	11.36	31.7	298
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	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			18.08	11.76	42.72	349
Iš viso (dienos davinio):			64.15	51.62	137.79	1272

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	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
Kakava su pienu be cukraus	Gr-589	150.00	2.97	2.31	4.58	51
Iš viso:			14.09	11.5	45.76	343

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	150.00	1.37	2.42	9.37	65
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kiaulienos troškiny (tausojantis)	Kr-214	120.00	14.41	11.46	12.23	210
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	70.00	2.07	0.09	17.94	81
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	40.00	0.49	1.72	1.5	23
Vanduo su apelsinu ir mėtų lapeliais	GĖR-07	150.00	0.03	0.01	0.35	2
Iš viso:			20.2	16.35	57.42	458

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	23.8	332
Trinti persikai (augalinis)	PAD-040	15.00	0.08	0.02	2.1	9
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:			22.64	17.61	35.71	392
Iš viso (dienos davinio):			56.93	45.46	138.89	1192

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	150.00	5.44	1.68	31.26	162
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	120.00	0.48	0.48	15.6	69
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			14.31	14.84	80.94	515

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	120.00	8.88	9.52	46.14	306
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:			9.96	10.43	58.15	366
Iš viso (dienos davinio):			32.44	38.12	195.66	1255

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	140.00	4.73	5.59	20.94	153
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:			12.55	16.45	46.96	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	
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	80.00	13.18	14.73	9.14	222
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	70.00	1.65	2.28	11.91	75
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	40.00	0.41	1.02	2.48	21
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			19.02	20.83	49.21	460

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	16.03	10.55	29.44	277
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	30.00	0.3	0.06	2.61	12
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:			17.31	11.13	49.45	367
Iš viso (dienos davinio):			48.88	48.41	145.62	1214

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	60.00	6.24	3.52	8.09	89
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:			11.93	9.7	59.97	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	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (tausojantis, augalinis)	SR-10	150.00	1.28	2.67	10.04	69
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kepta vištienos krūtinėlė	KR-058	80.00	20.53	7.35	9.71	187
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.1	20.5	92
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	40.00	0.5	3.3	2.33	41
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			26.37	13.74	58.07	461

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
Batonas su viso grūdo miltais	U-1187	25.00	1.98	1.13	12.98	70
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:			14.63	14.31	35.33	329
Iš viso (dienos davinio):			52.93	37.75	153.37	1165

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
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	60.00	9.6	5.4	2.1	95
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:			16.1	12.1	51.04	377

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	15.00	1.43	1.11	9.36	53
Kepta lydekų filė su sezamo sėklomis	Kr-258	80.00	12.93	10.43	8.99	182
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
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	40.00	0.84	2.08	4.09	38
Vanduo su uogomis	GĖR-05	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			20.26	19.4	51.61	462

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	10.61	36.81	300
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	15.00	0.36	4.5	0.47	44
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:			15.6	15.6	49.05	399
Iš viso (dienos davinio):			51.96	47.1	151.7	1239

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	60.00	6.24	3.52	8.09	89
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:			14.15	12.81	54.24	389

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
Kalakutienos troškiny su plikytais ryžiais (tausojantis)	Kr-95	140.00	16.87	8.81	16.88	214
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	40.00	1.56	3.61	4.81	58
Vanduo su citrina	GĖR-01	150.00	0.01	0.01	0.18	1
Iš viso:			21.92	15.86	49.63	429

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	16.03	10.55	29.44	277
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:			17	10.82	35.82	309
Iš viso (dienos davinio):			53.07	39.49	139.69	1126

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	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	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, 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 vištienos šlaunelių mėsa (tausojantis)	Kr-148	80.00	23.84	6.29	2.61	162
Virti ryžiai (augalinis, tausojantis)	GAR-52	80.00	2.36	0.1	20.5	92
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
Cukinių, agurkų ir morkų salotos (augalinis)	SAL-10	40.00	0.5	3.63	2.2	43
Vanduo su mėta	GĖR-02	150.00	0.01	0	0.03	0
Iš viso:			29.74	13.98	46.06	429

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	140.00	18.44	9.65	29.48	279
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:			19.64	10.68	45.39	356
Iš viso (dienos davinio):			62.37	35.47	144.6	1147

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
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:			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	3.32	2.5	13.22	89
Duona	U-1	15.00	0.8	0.14	8.42	38
Virtų bulvių blynai su kiauliena	KR-372	120.00	12.08	8.97	36.04	273
Grietinė 30 % riebumo	PAD-02	20.00	0.48	6	0.62	58
Morkų lazdelės (augalinis)	SAL-01	20.00	0.2	0.04	1.74	8
Agurkų lazdelės (augalinis)	SAL-02	20.00	0.16	0.04	0.46	3
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Vanduo su apelsinu	GĖR-03	150.00	0.02	0	0.22	1
Iš viso:			17.34	17.97	69.82	510

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	120.00	10.44	10.15	51.52	339
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:			11.52	11.06	63.53	400
Iš viso (dienos davinio):			46.4	45.12	177.71	1303

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	140.00	5.21	6.01	30.35	196
Grūdėta varškė, 7 % riebumo	UŽ-254	70.00	11.2	6.3	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	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			17.07	12.87	51.34	389

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	140.00	13.31	17.06	30.13	327
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	40.00	0.58	2.02	2.66	31
Vanduo su agurku	GĖR-04	150.00	0.02	0	0.05	0
Iš viso:			17.41	22.21	57	498

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	120.00	19.43	14.36	19.61	285
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:			20.63	15.39	35.52	363
Iš viso (dienos davinio):			55.11	50.47	143.86	1250

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	15.6	69
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			10.2	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	1.44	2.41	8.5	61
Duona	U-1	25.00	1.33	0.23	14.03	64
Kepta upėtakio filė (tausojantis)	Kr-257	80.00	16.74	11.44	1.76	177
Bulvių košė su sviestu (tausojantis)	GAR-04	80.00	1.88	2.6	13.61	85
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	40.00	1.1	2.07	4.96	43
Vanduo su citrina ir mėtų lapeliais	GĖR-06	150.00	0.05	0.02	0.49	2
Iš viso:			23.35	19.13	49.73	464

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	130.00	22.02	12.69	28.93	318
Natūralus jogurtas	PAD-06	15.00	0.66	0.57	0.71	11
Paprikų lazdelės (augalinis)	SAL-03	30.00	0.39	0.15	1.98	11
Vaisiai (augalinis)	VAI-01	70.00	0.28	0.28	9.1	40
Žolelių arbata be cukraus	GĖR-08	150.00	0	0	0	0
Iš viso:			23.35	13.69	40.72	379
Iš viso (dienos davinio):			56.9	44	144.98	1204