

VILKAVIŠKIO R. GRAŽIŠKIŲ GIMNAZIJA

Sūduvos g. 21a, Gražiškių mstl., Vilkaviškio r. sav.

15 DIENŲ PRITAIKYTO (MITYBA BE GRŪDINIŲ: KVIEČIŲ, RUGIŲ, SPELTOS, MIEŽIŲ, AVIŽŲ) MAITINIMO VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

1-3 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | 740 | 215 (53,75/ 161,25) | 10,31 | 4,36 | 43,52 | 254,60 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 15,43 | 8,46 | 43,84 | 313,26 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisius (bananai) arba | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Vaisius (obuoliai) | 697 | 100 | 0,40 | 0,41 | 11,00 | 49,29 |
| Iš viso su bananais: | | | 4,00 | 3,70 | 19,00 | 125,30 |
| Iš viso su obuoliais: | | | 3,90 | 3,91 | 19,00 | 126,79 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba su ryžiais (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) | 70 | 150 (108/42) | 1,50 | 3,37 | 14,72 | 95,23 |
| Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškinys (tausojantis) | 73/74 | 180 (67,68/ 112,32) | 19,11 | 8,57 | 20,80 | 236,73 |
| Pomidorai skiltelėmis | 77/78 | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 8,88 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai) | 75/76 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 5,68 |
| Vaisių sultys | 39/40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 |
| Iš viso: | | | 21,33 | 12,10 | 58,08 | 426,52 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bolivinės balandos košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 720 | 150 (146,25/ 3,75) | 7,38 | 6,25 | 33,63 | 220,25 |
| Vaisius (bananai) | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Virta dešra su šviežiu agurku | 721 | 35 (20/15) | 4,14 | 2,63 | 1,07 | 44,49 |
| Iš viso: | | | 12,02 | 9,08 | 45,70 | 312,54 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 52,78 | 33,34 | 166,62 | 1177,62 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 52,68 | 33,55 | 166,62 | 1179,11 |

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) (augalinis) | 745 | 137 (107,68/ 29,32) | 7,58 | 5,62 | 42,36 | 250,41 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių) | 575 | 150 | 0,30 | 0,23 | 0,75 | 6,23 |
| Iš viso: | | | 13,00 | 9,95 | 43,43 | 315,30 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (bananai) <i>arba</i> | 699 | 70 | 0,70 | 0,28 | 15,40 | 66,92 |
| Vaisius (nektarinai) | 698 | 120 | 1,08 | 0,48 | 14,40 | 66,24 |
| Iš viso su bananais: | | | 4,00 | 3,70 | 19,00 | 125,30 |
| Iš viso su nektarinais: | | | 6,20 | 4,58 | 14,72 | 124,90 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba (tausojantis) | 95 | 150 | 1,19 | 3,98 | 10,66 | 83,28 |
| Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis) | 746 | 80 | 14,95 | 13,86 | 1,84 | 191,92 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 70 | 1,44 | 0,07 | 13,19 | 59,19 |
| Salotos su pomidorais (augalinis) | 542 | 40 (32/8) | 0,63 | 3,97 | 1,84 | 45,60 |
| Pomidorai skiltelėmis | 77/78 | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 8,88 |
| Vanduo su apelsinu | 123/ 124 | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,72 | 3,12 |
| Iš viso: | | | 18,67 | 21,96 | 29,89 | 391,99 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų miltų blynai su obuoliais | 722 | 109 (83,57/ 25,43) | 6,54 | 12,96 | 41,41 | 308,38 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 6,54 | 12,96 | 41,41 | 308,38 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 42,21 | 48,57 | 133,73 | 1140,97 |
| Iš viso (dienos davinio) su nektariniais: | | | 44,41 | 49,45 | 129,45 | 1140,57 |

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 724 | 190 (185,25/ 4,75) | 8,01 | 5,92 | 45,92 | 269,01 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 10,01 | 9,52 | 46,72 | 312,61 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (nektarinai) arba | 698 | 120 | 1,08 | 0,48 | 14,40 | 66,24 |
| Vaisiai (apelsinai) | 587 | 125 | 1,25 | 0,13 | 15,00 | 66,13 |
| Iš viso nektarinais: | | | 6,20 | 4,58 | 14,72 | 124,90 |
| Iš viso su apelsiniais : | | | 6,37 | 4,23 | 15,32 | 124,79 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 511 | 150 | 4,20 | 3,28 | 15,97 | 110,19 |
| Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis) | 726 | 80 | 13,71 | 8,55 | 0,70 | 134,62 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 90 | 1,85 | 0,09 | 16,96 | 76,11 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 91/92 | 30 (25,41/4,59) | 0,45 | 1,96 | 2,78 | 30,57 |
| Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 371 | 30 (25,8/0,6/3,6) | 0,30 | 3,65 | 2,37 | 43,50 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-------|-----|-------|-------|-------|--------|
| Pomidorai skiltelemis | 77/78 | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 6,66 |
| Vanduo su citrina | 93/94 | 150 | 0,37 | 0,02 | 0,51 | 3,70 |
| Iš viso: | | | 21,18 | 17,61 | 40,52 | 405,35 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bulvių košė (tausoįantis) | 565 | 200 | 4,52 | 7,60 | 32,70 | 217,26 |
| Kefyras (2,5%) | 100/101 | 150 | 6,00 | 4,50 | 7,50 | 94,50 |
| Iš viso: | | | 10,52 | 12,10 | 40,20 | 311,76 |
| Iš viso (dienos davinio) su nektarinais: | | | 47,91 | 43,81 | 142,16 | 1154,62 |
| Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais: | | | 48,08 | 43,46 | 142,76 | 1154,51 |

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 7/8 | 200 (193,33/ 6,67) | 8,07 | 8,14 | 38,97 | 261,40 |
| Virta dešra su šviežiu agurku | 721 | 42,8 (22,46/ 18,34) | 5,06 | 3,22 | 1,30 | 54,41 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 13,13 | 11,36 | 40,27 | 315,81 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisiai (apelsinai) arba | 701-1 | 90 | 0,90 | 0,09 | 10,80 | 47,61 |
| Vaisius (kiviai) | 702 | 70 | 0,70 | 0,70 | 9,80 | 48,30 |
| Iš viso su apelsiniais: | | | 4,40 | 3,59 | 18,80 | 125,11 |
| Iš viso su kiviais: | | | 4,20 | 4,20 | 17,80 | 125,80 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Lęšių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 757 | 150 | 4,44 | 3,76 | 14,45 | 109,44 |
| Kepta paukštienos šlaunelių mėsa (tausojantis) | 728 | 60 | 14,69 | 8,94 | 0,41 | 140,87 |
| Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis) | 106/ 107 | 90 | 2,37 | 0,34 | 24,00 | 108,50 |
| Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis) | 108/ 109 | 55 (51/4) | 0,92 | 4,12 | 2,80 | 51,95 |
| Paprikos skiltelėmis | 110/ 111 | 20 | 0,20 | 0,02 | 1,20 | 5,78 |
| Vanduo su citrina | 93/94 | 150 | 0,37 | 0,02 | 0,51 | 3,70 |
| Iš viso: | | | 22,99 | 17,2 | 43,37 | 420,24 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškė (9%) su kefyru (2,5%) linų sėmenimis ir trintais vaisiais | 749 | 110 (89,59/ 10,41) | 12,97 | 7,89 | 18,12 | 195,44 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Nesaldinta arbata (kmyną, pankolių) | 575 | 150 | 0,30 | 0,23 | 0,75 | 6,23 |
| Vaisiai (apelsinai) | 660 | 40 | 0,40 | 0,04 | 4,80 | 21,16 |
| Iš viso: | | | 18,79 | 12,26 | 23,99 | 281,49 |
| Iš viso (dienos davinio) su apelsiniais: | | | 59,31 | 44,41 | 126,43 | 1142,65 |
| Iš viso (dienos davinio) su kiviais: | | | 59,11 | 45,02 | 125,43 | 1143,34 |

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|----------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burnočio kruopų košė su sviestu (tausojantis) | 730 | 175 (170,62/4,38) | 9,22 | 7,29 | 40,46 | 264,35 |
| Fermentinis sūris | 725 | 23 | 2,30 | 4,14 | 0,92 | 50,14 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 11,52 | 11,43 | 41,38 | 314,49 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (kiviai) <i>arba</i> | 732 | 95 | 0,95 | 0,95 | 13,30 | 65,55 |
| Vaisiai (obuoliai) | 572 | 140 | 0,56 | 0,57 | 15,40 | 69,01 |
| Iš viso su kiviais: | | | 6,07 | 5,05 | 13,62 | 124,21 |
| Iš viso su obuoliais : | | | 5,68 | 4,67 | 15,72 | 127,67 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|-------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 357/ 358 | 150 | 2,28 | 3,18 | 13,51 | 91,78 |
| Kepta menkių filė (tausojantis) | 323/ 324 | 100 | 17,55 | 6,33 | 1,11 | 131,65 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 90 | 1,85 | 0,09 | 16,96 | 76,11 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 747 | 70 (59,28/ 10,72) | 1,06 | 4,57 | 6,48 | 71,30 |
| Švieži agurkai | 125/ 126 | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,46 | 2,84 |
| Vanduo su apelsinu | 123/ 124 | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,72 | 3,12 |
| Iš viso: | | | 22,96 | 14,21 | 39,24 | 376,80 |

Vakariėnė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kepti varškėčiai (9%) (tausojantis) | 731 | 110 | 17,72 | 11,58 | 15,40 | 236,67 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) | 361/362 | 15 | 0,75 | 0,45 | 0,75 | 10,05 |
| Vaisių sultys | 39/40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 |
| Iš viso: | | | 18,47 | 12,03 | 36,15 | 326,72 |
| Iš viso (dienos davinio) su kiviais: | | | 59,02 | 42,72 | 130,39 | 1142,22 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 58,63 | 42,34 | 132,49 | 1145,68 |

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burnočio kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojuantis) | 733 | 175 (170,62/ 4,38) | 9,19 | 8,05 | 40,43 | 270,92 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 11,19 | 11,65 | 41,23 | 314,52 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (bananai) <i>arba</i> | 699 | 70 | 0,70 | 0,28 | 15,40 | 66,92 |
| Vaisiai (obuoliai) | 667 | 120 | 0,48 | 0,49 | 13,20 | 59,15 |
| Iš viso su bananais: | | | 5,82 | 4,38 | 15,72 | 125,58 |
| Iš viso su obuoliais: | | | 5,60 | 4,59 | 13,52 | 117,81 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių (nešlifuoti) plovai su kiauliena (tausojuantis) | 758 | 190 (117,12/ 72,88) | 16,46 | 10,76 | 30,15 | 283,26 |
| Marinuoti agurkai | 96/97 | 50 | 0,50 | 0,00 | 4,00 | 18,00 |
| Pomidorai skiltelėmis | 539 | 50 | 0,50 | 0,00 | 3,00 | 14,00 |
| Morkų lazdelės | 382/ 383 | 50 | 0,50 | 0,10 | 4,35 | 20,30 |
| Vaisių sultys | 39/40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 |
| Iš viso: | | | 17,96 | 10,86 | 61,50 | 415,56 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |

| | | | | | | |
|---|---------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) | 734 | 100 | 19,23 | 11,75 | 16,25 | 247,65 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) | 361/362 | 20 | 1,00 | 0,60 | 1,00 | 13,40 |
| Daržovių sultys | 735 | 160 | 1,60 | 0,00 | 8,00 | 38,40 |
| Iš viso: | | | 21,83 | 12,35 | 25,25 | 299,45 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 56,80 | 39,24 | 143,70 | 1155,11 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 56,58 | 39,45 | 141,50 | 1147,34 |

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | 740 | 215 (53,75/ 161,25) | 10,31 | 4,36 | 43,52 | 254,60 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 15,43 | 8,46 | 43,84 | 313,26 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisius (bananai) arba | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Vaisius (persimonai) | 708 | 60 | 0,60 | 0,00 | 11,40 | 48,00 |
| Iš viso su bananais: | | | 4,00 | 3,70 | 19,00 | 125,30 |
| Iš viso su persimonais: | | | 4,10 | 3,50 | 19,40 | 125,50 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 137/ 138 | 150 | 1,24 | 3,33 | 7,59 | 65,27 |
| Maltas kalakutienos šnicelis (tausojantis) | 139/ 140 | 60 | 14,88 | 9,26 | 0,89 | 146,43 |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 181/ 182 | 70 | 3,85 | 2,87 | 21,50 | 127,24 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) | 684 | 40 | 0,32 | 2,59 | 1,13 | 29,08 |
| Paprikos skiltelėmis | 743 | 25 | 0,25 | 0,25 | 1,50 | 9,25 |
| Daržovių sultys | 735 | 160 | 1,60 | 0,00 | 8,00 | 38,40 |
| Iš viso: | | | 22,61 | 17,98 | 41,19 | 417,08 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiša | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|-------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%) | 736 | 140 (117,5/ 22,5) | 12,28 | 11,48 | 40,40 | 314,06 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,28 | 11,48 | 40,40 | 314,06 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 54,32 | 41,62 | 144,43 | 1169,70 |
| Iš viso (dienos davinio) su persimonais: | | | 54,42 | 41,42 | 144,83 | 1169,90 |

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 724 | 190 (185,25/ 4,75) | 8,01 | 5,92 | 45,92 | 269,01 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių) | 575 | 150 | 0,30 | 0,23 | 0,75 | 6,23 |
| Iš viso: | | | 10,31 | 9,75 | 47,47 | 318,84 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaisių sultys | 374 | 150 | 0,00 | 0,00 | 15,00 | 60,00 |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Iš viso: | | | 5,12 | 4,10 | 15,32 | 118,66 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 209/ 210 | 100 | 2,88 | 2,24 | 11,05 | 75,88 |
| Bulvių plokštainis | 149/ 150 | 140 | 6,49 | 11,24 | 36,49 | 273,05 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) | 361/ 362 | 20 | 1,00 | 0,60 | 1,00 | 13,40 |
| Švieži agurkai | 125/ 126 | 20 | 0,16 | 0,04 | 0,46 | 2,84 |
| Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis) | 710 | 30 (23,54/ 6,46) | 0,06 | 1,88 | 1,11 | 21,61 |
| Pomidorai skiltelemis | 77/ 78 | 30 | 0,30 | 0,06 | 1,23 | 6,66 |
| Vanduo su citrina | 93/ 94 | 150 | 0,37 | 0,02 | 0,51 | 3,70 |
| Iš viso: | | | 11,26 | 16,08 | 51,85 | 397,14 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bolivinės balandos košė su sviestu (82%) (tausojojantis) | 720 | 150 (146,25/ 3,75) | 7,38 | 6,25 | 33,63 | 220,25 |
| Virta dešra su šviežiu agurku | 721 | 35 (20/15) | 4,14 | 2,63 | 1,07 | 44,49 |
| Vaisius (persimonai) <i>arba</i> | 708 | 60 | 0,60 | 0,00 | 11,40 | 48,00 |
| Vaisius (mandarinai) | 712 | 100 | 0,60 | 0,10 | 11,00 | 47,30 |
| Iš viso su persimonais: | | | 12,12 | 8,88 | 46,10 | 312,74 |
| Iš viso su mandarinais: | | | 12,12 | 8,98 | 45,70 | 312,04 |
| Iš viso (dienos davinio) su persimonais: | | | 38,81 | 38,81 | 160,74 | 1147,38 |
| Iš viso (dienos davinio) su mandarinais: | | | 38,81 | 38,91 | 160,34 | 1146,68 |

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 859 | 220 (213,6/ 6,4) | 7,40 | 8,21 | 40,66 | 266,10 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių) | 575 | 150 | 0,30 | 0,23 | 0,75 | 6,23 |
| Iš viso: | | | 10,37 | 11,97 | 40,52 | 311,23 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisius (mandarinai) <i>arba</i> | 712 | 100 | 0,60 | 0,10 | 11,00 | 47,30 |
| Vaisius (melionas) | 711 | 150 | 1,50 | 0,00 | 10,50 | 48,00 |
| Iš viso su mandarinais: | | | 4,10 | 3,60 | 19,00 | 124,80 |
| Iš viso su melionais: | | | 5,00 | 3,50 | 18,50 | 125,50 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Šaltibarščiai | 153/154 | 150 | 5,30 | 5,85 | 5,90 | 97,44 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 70 | 1,44 | 0,07 | 13,19 | 59,19 |
| Kiaulienos kotletai su sūriu (tausojantis) | 760 | 50 | 12,45 | 10,88 | 0,63 | 150,20 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 90 | 1,85 | 0,09 | 16,96 | 76,11 |
| Morkų lazdelės | 592 | 52,5 | 0,53 | 0,11 | 4,57 | 21,32 |
| Lapinės salotos su pomidorais (augalinis) | 167/168 | 40 (28/12) | 0,42 | 1,32 | 2,01 | 21,64 |
| Vanduo su apelsinu | 123/ 124 | 150 | 0,06 | 0,00 | 0,72 | 3,12 |
| Iš viso: | | | 22,05 | 18,32 | 43,98 | 429,02 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškė (9%) su kefyru (2,5%) linų sėmenimis ir trintais vaisiais | 749 | 110 (58,21/ 51,79) | 12,97 | 7,89 | 18,12 | 195,44 |
| Daržovių sultys | 735 | 200 | 2,00 | 0,00 | 10,00 | 48,00 |
| Vaisius (mandarinai) | 712 | 100 | 0,60 | 0,10 | 11,00 | 47,30 |
| Iš viso: | | | 15,57 | 7,99 | 39,12 | 290,74 |
| Iš viso (dienos davinio) su mandarinais: | | | 52,09 | 41,88 | 142,62 | 1155,79 |
| Iš viso (dienos davinio) su melionais: | | | 52,99 | 41,78 | 142,12 | 1156,49 |

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bolivinės balandos košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 737 | 178 (173,03/ 4,97) | 8,73 | 8,70 | 39,88 | 272,72 |
| Pienas (2,5%) | 748 | 79 | 2,58 | 1,98 | 3,68 | 42,80 |
| Iš viso: | | | 11,31 | 10,68 | 43,56 | 315,52 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (melionai) <i>arba</i> | 714 | 180 | 1,80 | 0,00 | 12,60 | 57,60 |
| Vaisiai (obuoliai) | 667 | 120 | 0,48 | 0,49 | 13,20 | 59,15 |
| Iš viso su melionais: | | | 6,92 | 4,10 | 12,92 | 116,26 |
| Iš viso su obuoliais: | | | 5,60 | 4,59 | 13,52 | 117,81 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis) | 509 | 150 | 0,92 | 3,11 | 7,20 | 60,50 |
| Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) | 738 | 70 | 12,29 | 15,86 | 0,69 | 194,67 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 70 | 1,44 | 0,07 | 13,19 | 59,19 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 91/92 | 30 (25,41/4,59) | 0,45 | 1,96 | 2,78 | 30,57 |
| Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) | 143/144 | 40 (34,4/0,8/ 4,8) | 0,40 | 4,46 | 3,19 | 54,55 |
| Vanduo su citrina | 93/94 | 150 | 0,37 | 0,02 | 0,51 | 3,70 |

| | | | | |
|----------|-------|-------|-------|--------|
| Iš viso: | 15,87 | 25,48 | 27,56 | 403,18 |
|----------|-------|-------|-------|--------|

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiška | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių troškiny su kalakutiena (tausojantis) | 661 | 200 (141,17/ 58,83) | 19,39 | 8,00 | 27,89 | 261,10 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 91/92 | 30 (25,41/4, 59) | 0,45 | 1,96 | 2,78 | 30,57 |
| Marinuoti agurkai | 96/97 | 40 | 0,40 | 0,00 | 3,20 | 14,40 |
| Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių) | 575 | 200 | 0,40 | 0,30 | 1,00 | 8,30 |
| Iš viso: | | | 20,64 | 10,26 | 34,87 | 314,37 |
| Iš viso (dienos davinio) su melionais: | | | 54,74 | 50,52 | 118,91 | 1149,33 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 53,42 | 51,01 | 119,51 | 1150,88 |

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Griekių kruopų košė su sviestu (82%) (tausoįantis) | 7/8 | 200 (193,33/ 6,67) | 8,07 | 8,14 | 38,97 | 261,40 |
| Virta dešra su šviežiu agurku | 721 | 35 (20/15) | 4,14 | 2,63 | 1,07 | 44,49 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,21 | 10,77 | 40,04 | 305,89 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisius (bananai) arba | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Vaisius (obuoliai) | 697 | 100 | 0,40 | 0,41 | 11,00 | 49,29 |
| Iš viso su bananais: | | | 4,00 | 3,70 | 19,00 | 125,30 |
| Iš viso su obuoliais: | | | 3,90 | 3,91 | 19,00 | 126,79 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiąa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|-----------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausoįantis) | 510 | 150 (138/12) | 2,38 | 3,21 | 12,65 | 89,06 |
| Kiauliena su troškintais kopūstais (tausoįantis) | 173/ 174 | 100 (50/50) | 15,12 | 11,75 | 4,11 | 182,58 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausoįantis) | 87/88 | 70 | 1,44 | 0,07 | 13,19 | 59,19 |
| Pomidorai skiltelėmis | 77/78 | 30 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 8,88 |
| Vaisių sultys | 39/40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 |
| Iš viso: | | | 19,34 | 15,11 | 51,59 | 419,71 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|---------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis) | 739 | 70 (49/21) | 13,69 | 8,58 | 7,95 | 163,74 |
| Vaisius (bananai) | 699 | 70 | 0,70 | 0,28 | 15,40 | 66,92 |
| Pienas (2,5%) | 217/ 218 | 150 | 4,89 | 3,75 | 6,99 | 81,27 |
| Iš viso: | | | 19,28 | 12,61 | 30,34 | 311,93 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 54,83 | 42,19 | 140,97 | 1162,83 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 54,73 | 42,40 | 140,97 | 1164,32 |

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kukurūzų dribsniai su pienu | 740 | 225 (56,25/ 168,75) | 10,79 | 4,57 | 45,55 | 266,45 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 12,79 | 8,17 | 46,35 | 310,05 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------------|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vaisius (bananai) <i>arba</i> | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Vaisius (persikai) | 715 | 110 | 1,10 | 0,00 | 12,10 | 52,80 |
| Ekologiškas natūralus jogurtas | 342 | 100 | 4,48 | 3,88 | 4,79 | 72,00 |
| Iš viso su bananais: | | | 4,98 | 4,08 | 15,79 | 119,80 |
| Iš viso su persikais: | | | 5,58 | 3,88 | 16,89 | 124,80 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|-------------|------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 501 | 150 | 4,20 | 3,28 | 15,97 | 110,19 |
| Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis) | 562 | 50 | 11,70 | 6,65 | 4,61 | 125,05 |
| Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis) | 181/ 182 | 60 | 3,30 | 2,46 | 18,43 | 109,05 |
| Pekino kopūstų ir vaisių salotos su nesaldintu jogurtu | 390/ 391 | 30 (24,23/ 5,77) | 0,73 | 0,80 | 3,25 | 23,14 |
| Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi (augalinis) | 183/ 184 | 40 (37/3) | 0,56 | 3,07 | 3,00 | 41,92 |
| Vanduo su citrina | 93/94 | 150 | 0,37 | 0,02 | 0,51 | 3,70 |

| | | | | |
|----------|-------|-------|-------|--------|
| Iš viso: | 20,86 | 16,28 | 45,77 | 413,05 |
|----------|-------|-------|-------|--------|

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Sorų kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 724 | 155 (151,12/ 3,88) | 6,54 | 4,83 | 37,46 | 219,49 |
| Vaisius (bananai) | 582 | 50 | 0,50 | 0,20 | 11,00 | 47,80 |
| Virta dešra su šviežiu agurku | 721 | 35 (20/15) | 4,14 | 2,63 | 1,07 | 44,49 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 11,18 | 7,66 | 49,53 | 311,78 |
| Iš viso (dienos davinio) su bananais: | | | 49,81 | 36,19 | 157,44 | 1154,68 |
| Iš viso (dienos davinio) su persikais: | | | 50,41 | 35,99 | 158,54 | 1159,68 |

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burnočio kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis) | 733 | 175 (170,62/ 4,38) | 9,19 | 8,05 | 40,43 | 270,92 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 11,19 | 11,65 | 41,23 | 314,52 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (mandarinai) arba | 741 | 140 | 0,84 | 0,14 | 15,40 | 66,22 |
| Vaisius (persikai) | 716 | 140 | 1,40 | 0,00 | 15,40 | 67,20 |
| Iš viso su mandarinais: | | | 5,96 | 4,24 | 15,72 | 124,88 |
| Iš viso su persikais: | | | 6,52 | 4,10 | 15,72 | 125,86 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis) | 186/ 187 | 140 (96,09/ 43,91) | 12,63 | 10,07 | 31,40 | 266,80 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) | 365/366 | 30 | 1,50 | 0,90 | 1,50 | 20,10 |
| Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai) | 75/76 | 40 | 0,32 | 0,08 | 0,92 | 5,68 |
| Pomidorai skiltelėmis | 77/78 | 40 | 0,40 | 0,08 | 1,64 | 8,88 |
| Morkų lazdelės | 592 | 52,5 | 0,53 | 0,11 | 4,57 | 21,32 |
| Pienas (2,5%) | 748 | 160 | 5,22 | 4,00 | 7,46 | 86,69 |
| Iš viso: | | | 20,6 | 15,24 | 47,49 | 409,47 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|---------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškė (9%) su natūraliu jogurtu (2,5%) | 757-1 | 140 (100,34/ 39,66) | 16,98 | 10,12 | 13,44 | 212,76 |
| Vaisių sultys | 39/40 | 200 | 0,00 | 0,00 | 20,00 | 80,00 |
| Iš viso: | | | 16,98 | 10,12 | 33,44 | 292,76 |
| Iš viso (dienos davinio) su mandarinais: | | | 54,73 | 41,25 | 137,88 | 1141,63 |
| Iš viso (dienos davinio) su persikais: | | | 55,29 | 41,11 | 137,88 | 1142,61 |

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 21/22 | 200 (193,33/ 6,67) | 12,25 | 8,26 | 32,24 | 252,31 |
| Fermentinis sūris | 725 | 20 | 2,00 | 3,60 | 0,80 | 43,60 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 14,25 | 11,86 | 33,04 | 295,91 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Plėšomos sūrio lazdelės | 538 | 20 | 5,12 | 4,10 | 0,32 | 58,66 |
| Vaisius (mandarinai) arba | 741 | 140 | 0,84 | 0,14 | 15,40 | 66,22 |
| Vaisius (kriaušės) | 597 | 100 | 0,30 | 0,40 | 15,00 | 64,80 |
| Iš viso su mandarinais: | | | 5,96 | 4,24 | 15,72 | 124,88 |
| Iš viso su kriaušėmis: | | | 5,42 | 4,50 | 15,32 | 123,46 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis) arba | 192/ 193 | 150 | 1,55 | 3,15 | 12,20 | 83,33 |
| Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis) | 476 | 150 | 1,31 | 3,14 | 8,90 | 69,10 |
| Kalakutienos guliašas (tausojantis) | 744 | 120 | 16,33 | 12,27 | 4,29 | 192,91 |
| Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis) | 87/88 | 70 | 1,44 | 0,07 | 13,19 | 59,19 |
| Troškintos daržovės (tausojantis) | 684 | 40 | 0,79 | 2,27 | 1,71 | 30,49 |
| Pekino kopūstų salotos (augalinis) | 751 | 30 | 0,43 | 2,53 | 2,09 | 32,83 |
| Švieži agurkai | 125/ | 30 | 0,24 | 0,06 | 0,69 | 4,26 |

| | | | | | | |
|-----------------------------|-----|-----|-------|-------|-------|--------|
| | 126 | | | | | |
| Daržovių sultys | 735 | 160 | 1,60 | 0,00 | 8,00 | 38,40 |
| Iš viso su moliūgų sriuba: | | | 22,38 | 20,35 | 42,17 | 441,41 |
| Iš viso su daržovių sriuba: | | | 22,14 | 20,34 | 38,87 | 427,18 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis) | 734 | 80 | 15,38 | 9,40 | 13,00 | 198,15 |
| Natūralus jogurtas (2,5%) | 361/362 | 20 | 1,00 | 0,60 | 1,00 | 13,40 |
| Vaisių salotos | 752 | 111 | 1,24 | 0,56 | 17,80 | 81,16 |
| Iš viso: | | | 17,62 | 10,56 | 31,80 | 292,71 |
| Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba ir mandarinais: | | | 60,21 | 47,01 | 122,73 | 1154,91 |
| Iš viso (dienos davinio) su moliūgų sriuba ir kriaušėmis: | | | 59,67 | 47,27 | 122,33 | 1153,49 |
| Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba ir mandarinais: | | | 59,97 | 47,00 | 119,43 | 1140,68 |
| Iš viso (dienos davinio) su daržovių sriuba ir kriaušėmis: | | | 59,43 | 47,26 | 119,03 | 1139,26 |

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.00-8.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bolivinės balandos košė su sviestu (82%) (tausojantis) | 720 | 180 (175,49/ 4,51) | 8,85 | 7,51 | 40,36 | 264,38 |
| Fermentinis sūris | 725 | 23 | 2,30 | 4,14 | 0,92 | 50,14 |
| Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelėlių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė) | 576 | 150 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| Iš viso: | | | 11,15 | 11,65 | 41,28 | 314,52 |

Priešpiečiai 9.30-10.00 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-------------------------|---------|---------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Jogurtas su vaisiais | 583 | 125 | 3,50 | 3,50 | 8,00 | 77,50 |
| Vaisius (kriaušės) arba | 719 | 76 | 0,23 | 0,30 | 11,40 | 49,25 |
| Vaisius (obuoliai) | 697 | 100 | 0,40 | 0,41 | 11,00 | 49,29 |
| Iš viso su kriaušės: | | | 3,73 | 3,80 | 19,40 | 126,75 |
| Iš viso su obuoliais: | | | 3,90 | 3,91 | 19,00 | 126,79 |

Pietūs 11.30-12.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|-------------|--------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Špinatų sriuba (tausojantis) | 506-1 | 150 | 1,87 | 5,34 | 11,07 | 99,81 |
| Kepta menkių filė (tausojantis) | 323/ 324 | 80 | 14,02 | 5,06 | 0,84 | 105,03 |
| Virti ryžiai (nešlifuoti) (augalinis) (tausojantis) | 106/ 107 | 70 | 1,84 | 0,26 | 18,67 | 84,42 |
| Lapinės salotos su pomidorais (augalinis) | 167/ 168 | 40 (28/12) | 0,42 | 1,32 | 2,01 | 21,64 |
| Marinuoti agurkai | 205/ 206 | 20 | 0,20 | 0,00 | 1,60 | 7,20 |
| Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis) | 91/92 | 30 (25,41/4,59) | 0,45 | 1,96 | 2,78 | 30,57 |
| Daržovių sultys | 735 | 200 | 2,00 | 0,00 | 10,00 | 48,00 |
| Iš viso: | | | 20,80 | 13,94 | 46,97 | 396,67 |

Vakarienė 14.45-15.30 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|---------|--------------------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškė (9%) su kefyru (2,5%) linų sėmenimis ir trintais vaisiais | 749 | 110 (64,03/ 56,97) | 14,27 | 8,68 | 19,94 | 215,01 |
| Vaisių salotos | 752 | 111 | 1,24 | 0,56 | 17,80 | 81,16 |
| Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių) | 575 | 150 | 0,30 | 0,23 | 0,75 | 6,23 |
| Iš viso: | | | 15,81 | 9,47 | 38,49 | 302,40 |
| Iš viso (dienos davinio) su kriaušėmis: | | | 51,49 | 38,86 | 146,14 | 1140,34 |
| Iš viso (dienos davinio) su obuoliais: | | | 51,66 | 38,97 | 145,74 | 1140,38 |