

1savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	anglia vandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-13	200/6	8,02	7,19	35,90	231,50
Traputis su fermentiniu sūriu	2018-2018-3	8/17	4,42	4,77	6,5	86,78
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			12,48	11,96	48,03	340,93

10³⁰ val.

Apelsinas	2014m.	120	0,40	0,00	10,50	40,40
-----------	--------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	anglia vandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėm(T,A)	2014-8	150	3,64	2,53	12,75	85,09
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Garuose virtas kiaulienos kukulis su pieno padažu(T)	2014-12;1	80/25	14,47	7,76	7,15	199,82
Virtos perlinės kruopos (A) (T)	2014-3 (90psl)	80	2,76	3,32	21,90	123,15
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	2014-37	50	0,19	5,98	2,89	66,14
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,76	19,98	59,09	551,9

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	anglia vandeniai, g	
Virti varškėčiai (T) 50% speltos miltai	2014-1	150	20,71	9,64	37,67	313,70
Sviesto grietinės padažas	2014-3	20	0,35	11,55	0,40	102,08
Kmynų arbata (nesaldinta)	2014 – 4	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,06	21,19	38,07	415,78
Iš viso (dienos davinio):			57,70	53,13	155,69	1349

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebs

Grietinė - 30 % riebs

Varškė – 9 % riebs

Pienas – 2,5 % riebs

Fermentinis sūris - 45 %riebs

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T)	2014-7	200/5	6,72	7,24	36,14	236,51
Traputis	2018m.	8	0,85	0,18	6,5	30,00
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,03	0,00	4,50	17,40
Iš viso:			7,60	7,42	47,14	283,91

10³⁰ val.

Kriaušės	2014m.	150	0,60	0,00	26,00	106,00
----------	--------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom ir grietine (T)	2014-11	150/8	1,99	5,50	11,53	98,28
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Žuvies maltinukas su varške	2014-4	75	15,54	4,80	13,23	149,98
Daržovių padažas (T)	2014-4	15	0,79	2,74	2,09	33,96
Bulvių košė	2014-4	100	1,45	3,80	10,96	80,34
Burokėlių salotos su koncervuotasi žirneliais (su alyvuogių aliejumi) (A) (T)	2014-30	50	1,68	5,99	3,42	77,99
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,15	23,22	55,63	518,25

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Makaronai (pilno grūdo) su troškintos mėsos padažu (be grietinės) (T)	2014-6	125/50	11,92	5,26	30,18	205,43
Kmynų arbata (nesaldinta)	2014 – 4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyro desertas	2014m.	150	3,75	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			15,67	17,71	49,83	413,93
Iš viso (dienos davinio):			48,02	48,35	178,6	1322

Sviestas - 82 % riebus
Grietinė - 30 % riebus
Pienas – 2,5 % riebus
Varškė – 9 % riebus
Kefyro desertas -8,3 % riebus

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (T)	2014-5	200	8,00	4,81	36,98	222,61
Sumuštinis su varškės sūriu	2014-4	25/8/17	5,32	10,89	13,62	173,95
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			13,37	15,7	51,40	399,71

10³⁰ val

Slyvų sultys	2011-89	200	0,00	0,00	24,00	96,00
Obuolys	2014m.	150	0,60	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			0,60	0,00	38,85	156,80

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (T)	2014-13	150/8	1,04	5,39	6,32	74,58
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Koldūnai su mėsa (T) 20% speltos miltai	2014-19	150	14,53	3,06	40,24	275,46
Sviesto grietinės padažas	2014-3	20	0,35	11,55	0,40	102,08
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,65	20,70	61,38	529,82

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Asortų daržovių troškinys su dešrelėmis (A) (T)	2011-55;60;5	200/8/60	9,58	25,38	10,41	308,79
Batonas	2014-1	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	200/5	0,00	0,00	5,00	20,41
Jogurtas	2018m.	125	3,38	3,13	16,38	108,75
Iš viso:			15,14	29,06	44,69	503,22
Iš viso (dienos davinio):			47,76	65,46	196,32	1590

(T) – tausojantis
Sviestas - 82 % riebus
Grietinė - 30 % riebus
Pienas – 2,5 % riebus
Varškės sūris – 13 % riebus
Jogurtas – 2,5 % riebus

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu (T)	2014-6	200/5	7,33	7,93	33,45	232,78
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	20	5,61	4,73	0,08	59,00
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	200/5	0,00	0,00	5,00	20,41
Iš viso:			12,94	12,66	38,53	312,19

10³⁰ val.

Kiviai	2011-108	120	1,20	0,72	16,68	67,20
Obuolių sulčių gėrimas	2014-2	200	0,10	0,10	2,00	44,00
Iš viso:			1,30	0,82	18,68	111,20

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (T)	2014-17	150/8	1,27	5,39	8,84	83,82
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Troškintas paukštienos maltinukas (T)	2014-8	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Kuskuso garnyras (T)	2018m.	100	4,50	3,88	29,04	129,10
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	2014-8	50	0,23	4,99	3,10	57,96
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,57	22,32	62,30	548,23

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių paplotėliai-švilpikai (T)	2014-1	150	3,73	9,12	24,87	190,10
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas(T)	2014-1;5	20/15	3,10	1,61	2,08	43,83
Kefyras	2014m.	200	3,69	5,0	9,80	120,00
Iš viso:			10,52	15,73	36,75	353,93
Iš viso (dienos davinio):			52,33	51,53	156,26	1326

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Sūrio lazdelės - 40 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Kefyras – 2,5 % riebi

1 savaitė

Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (T)	2014-2	110/11	12,31	14,94	6,02	202,51
Batonas	2014-1	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Virti burokėliai (A)	2014-31	50	0,67	0,00	4,13	18,40
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Iš viso:			15,16	15,49	28,05	304,88

10³⁰ val.

Sultys persikų	2011-89	200	1,20	0,2	19,20	90
----------------	---------	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (T)	2014-9	150/30	5,07	4,07	6,91	83,26
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Mėsos – ryžių plovos (T)	2014-22	200	17,36	13,31	33,45	333,73
Konservuotas arba šviežus agurkas, pomidoras(A) (T)	2011-27;29	40/40	0,72	0,16	2,56	11,20
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,85	17,93	57,32	505,89

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
„Senelių kruopų“ košė su sviestu (T)	2011-114	200/5	11,63	7,28	37,40	248,40
Pienas	2011 – 8	200	8,70	5,00	9,80	112,00
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			21,73	12,64	74,92	476,40
Iš viso (dienos davinio):			63,94	46,26	179,49	1377

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Fermentinis sūris - 45 %riebi

2savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė ir uogiene	2014-10	200/10	5,94	2,77	46,59	201,79
Sumuštinis su tepamu sūriu	2014-5	25/20	4,58	4,75	14,10	121,47
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			10,57	7,52	61,49	326,41

10³⁰ val.

Morkos	2018m.	60	0,60	0,00	3,12	14,88
Apelsinas	2014m.	120	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			1,00	0,00	13,72	55,28

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (T) (A)	2014-6	150/8	3,28	9,24	16,87	130,98
Virtas kalakutienos kukulis su pieno padažu (T)	2014-13,1	80/25	15,47	7,80	5,67	161,57
Virti makaronai(pilno grūdo) (T)	2014-14	80	3,12	1,26	22,56	114,06
Švž.kopūsų salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A) (T)	2014 – 9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,54	24,29	47,26	471,50

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės su grūdėta varške (T)	2011/61	100/100	14,06	7,10	21,25	204,43
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Sūrio lazdelė,,Pik-Nik“	2014m.	40	11,22	9,46	0,16	118,00
Iš viso:			25,28	16,56	26,41	341,13
Iš viso (dienos davinio):			59,39	48,37	148,88	1194

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Tepamas sūris – 9 % riebus

Grūdėta varškė –7 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Sūrio lazdelės - 40 %riebus

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešrelėmis, žaliais žirneliais ir pomidorais (T) (A)	2014-3	100/5/60	11,22	25,19	5,73	293,88
Batonas	2014-1	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	200/5	0,00	0,00	5,00	20,41
Iš viso:			13,4	25,74	23,63	379,56

10³⁰ val.

Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Obuolių sultys	2014-15	200	0,20	0,00	4,00	88,00
Iš viso:			1,60	0,36	31,72	204,00

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (A) (T)	2014-16	150	3,78	3,25	14,18	95,27
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Troškintas kiaulienos maltinukas (T)	2014-3	75	17,38	10,60	9,14	236,67
Bulvių košė su morkomis	2014-3	80	1,20	2,99	7,69	63,15
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A) (T)	2011-21	80	0,86	7,72	3,94	83,48
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,92	24,95	49,35	556,27

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su sviestu (T)	2011-96	200/10	9,77	12,31	3,63	304,90
Pienas	2011 – 8	200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			16,57	17,31	13,43	416,90
Iš viso (dienos davinio):			57,49	68,36	118,13	1557

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-11	200/5	7,17	6,97	36,23	236,24
Traputis su fermentiniu sūriu	2018-2018-3	8/17	4,42	4,77	6,5	86,78
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			11,63	11,74	48,36	345,67

10³⁰ val.

Kriaušės	2014m.	150	0,60	0,00	26,00	106,00
----------	--------	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Barščiai su pupelėmis ir grietine (T)	2014-18	150/8	3,10	5,79	14,57	120,95
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Troškinta paukštiena (T)	2011-21	60/40	15,01	17,20	3,14	225,08
Ryžių garnyras (A) (T)	2011-3	80	2,06	3,20	22,14	120,86
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A) (T)	2014-8	50	0,23	4,99	3,10	57,96
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,1	31,57	57,35	602,55

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Užkeptos daržovės	2011-51	150	8,61	12,11	21,77	222,37
Kefyras	2014m.	200	3,69	5,0	9,80	120,00
Banas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			11,63	17,47	59,29	458,37
Iš viso (dienos davinio):			46,96	60,78	191,00	1513

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Kefyras – 2,5 % riebi

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu ir uogiene	2014-8;10	200/5/15	7,93	10,97	50,09	327,07
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	20	5,61	4,73	0,08	59,00
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			13,59	15,70	50,97	389,22

10³⁰ val.

Slyvų sultys	2011-89	200	0,00	0,00	24,00	96,00
--------------	---------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (A) (T)	2014-8	150/8	7,31	10,46	20,11	189,49
Žuvies šnicelis	2011-31	80	14,91	10,21	0,60	152,82
Bulvių košė	2014-4	100	1,45	3,80	10,96	80,34
Burokėlių salotos su koncervuotais agurkais(A) (T)	2011-17	100	2,30	10,10	7,74	123,31
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,97	34,57	39,41	545,96

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T)	2014-5	150	22,07	15,15	22,91	303,17
Šaltalankių padažas (T)	204-5	30	0,04	0,02	7,51	29,04
Kmynų arbata (nesaldinta)	2014-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyro desertas	2014m.	150	3,75	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			25,86	27,62	50,07	540,71
Iš viso (dienos davinio):			65,42	77,89	164,45	1572

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Varškė – 9 % riebus

Sūrio lazdelės - 40 % riebus

Kefyro desertas -8,3 % riebus

2savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė su sviestu (T)	2014-15;12	200/5	6,77	10,09	32,85	208,86
Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu	2011-5	15/10/34	4,11	11,5	10,6	149,2
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			10,92	21,59	49,08	380,71

10³⁰ val.

Vaisių salotos su nesaldintu jogurtu (A) (T)	2014-39	75/50	5,18	1,17	11,89	76,00
--	---------	-------	------	------	-------	-------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine (T)	2014-14	150/8	1,22	5,46	10,63	90,79
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Netikras zuikis	2011-18	80	14,41	7,38	6,32	148,72
Troškintos daržovės (asorty) (A) (T)	2011-10	80	2,00	5,71	3,93	75,48
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,33	18,94	35,28	392,69

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba (T)	2011-28	200	7,42	7,53	23,76	171,34
Batonas su sviestu	2014 – 1	25/8	2,23	7,15	12,97	124,15
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			11,05	15,04	63,95	411,49
Iš viso (dienos davinio):			47,48	56,74	160,20	1261

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 %rieb

Grietinė - 30 %rieb

Pienas – 2,5 %rieb

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-13	200/8	8,05	9,66	35,92	253,94
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	40	11,22	9,46	0,16	118,00
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Iš viso:			19,27	19,12	41,08	390,64

10³⁰ val.

Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Obuolių sultys	2014-15	200	0,20	0,00	4,00	88,00
Iš viso:			1,60	0,36	31,72	204,00

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (A) (T)	2014-1	150/14	7,98	2,48	13,29	104,16
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Balandėliai su rausvuju padažu (T)	2014-1	150/25	13,52	11,66	10,95	205,31
Bulvės virtos	2011- 1	80	1,64	0,08	15,08	66,74
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			25,84	14,61	53,72	456,91

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (20% speltos miltai)	2014-1	150	10,86	12,89	56,78	371,76
Nesaldintas jogurtas su uogomis (A) (T)	2014 – 4	30/25	2,95	0,60	2,55	21,85
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			13,86	13,49	60,13	396,76
Iš viso (dienos davinio):			60,57	47,58	186,65	1448

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Sūrio lazdelės - 40 % riebus

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-11	200/5	7,17	6,97	36,23	236,24
Sumuštinis su varškės sūriu	2014-4	25/8/17	5,32	10,89	13,62	173,95
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			12,53	17,86	55,48	432,84

10³⁰ val.

Kiviai	2018-108	120	1,20	0,72	16,68	67,20
--------	----------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (T)	2014-19	150/8	1,69	5,39	9,05	86,62
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Žuvies maltinukas (T)	2014-17	75	15,06	6,05	9,86	159,66
Perlinių kruopų garnyras(A) (T)	2014-15	80	3,22	3,85	25,55	112,30
Burokėlių salotos su alyvuogių aliejumi(A) (T)	2014-31	50	0,71	5,99	4,23	72,84
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			23,38	21,67	63,09	509,12

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių – varškės kukuliai (T)	2014-2	150	10,30	7,69	21,43	194,15
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas(T)	2014-1;5	20/15	3,10	1,61	2,08	43,83
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Iš viso:			13,40	9,30	28,51	256,68
Iš viso (dienos davinio):			50,51	49,55	163,76	1266

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Varškė – 9 % riebus

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Tiršta pusryčių košė su sviestu ir uogomis (T)	2014-4	200/5/30	7,63	9,56	37,27	239,15
Vanilinis riestainis	2011-18	60	4,96	1,69	25,15	136,8
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	200	0,05	0,00	0,80	3,15
Iš viso:			12,64	11,25	63,22	379,10

10³⁰ val.

Kriaušės	2014m.	150	0,60	0,00	26,00	106,00
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			2,00	0,36	33,72	222,00

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių sriuba su mėsos kukulaičiais (T)	2014-9	150/30	5,07	4,07	6,91	83,26
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (T)	2014-35	150	13,99	3,58	40,18	285,28
Sviesto grietinės padažas	2014-1	20	0,40	10,65	0,47	99,50
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,16	18,69	61,96	545,74

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Daržovių „asorty“ troškiny su paukštiena (T) (A)	2011-60; 2014-7	100/50	11,38	1,35	4,80	72,58
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	20	5,61	4,73	0,08	59,00
Varškės sūrelis	2014m.	100	13	7,6	17,7	190
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Iš viso:			29,99	13,68	27,58	340,28
Iš viso (dienos davinio):			66,79	43,98	186,48	1487

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Sūrio lazdelės - 40 % riebi

Varškės sūrelis – 8 % riebi

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su manų kruopomis(T)	2014-4	105	10,50	19,37	6,34	231,31
Pomidorai, agurkai (A)	2014-6;7	50/50	0,65	0,00	3,40	16,00
Batonas	2014-1	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	200/5	0,00	0,00	5,00	20,41
Iš viso:			13,33	19,92	27,64	332,99

10³⁰ val.

Sultys persikų	2011-89	200	1,20	0,2	19,20	90
----------------	---------	-----	------	-----	-------	----

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėm kruopom ir grietine(T)	2011-11	150/8	1,99	5,50	11,53	98,28
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Guliašas (T)(kiauliena)	2014-21	120	21,71	16,27	5,28	278,42
Grikliai (T)	2011-5	80	4,86	3,86	26,64	137,82
Švž.kopūsup salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A)	2014 – 9	50	0,67	5,99	2,16	64,89
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			31,93	32,01	60,01	657,11

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)	2014-1	150	12,17	5,68	74,87	350,25
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas(T)	2014-1;5	20/15	3,10	1,61	2,08	43,83
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	200/5	0,00	0,00	5,00	18,70
Iš viso:			15,27	7,29	81,95	412,78
Iš viso (dienos davinio):			61,73	59,42	188,8	1493

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 %rieb

Grietinė - 30 %rieb

Pienas – 2,5 %rieb

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (T)	2011-28	120	8,61	34,07	1,12	244,45
Pomidorų salotos su grietine	2014-7	50	0,51	2,40	2,22	28,80
Batonas	2014-1	25	2,18	0,55	12,90	65,27
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	200/5	0,00	0,00	5,00	20,41
Iš viso:			11,30	37,02	21,24	358,93

10³⁰ val.

Morkos	2018m.	50	0,5	0,00	2,60	12,40
Obuolys	2014m.	150	0,60	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			1,10	0,00	17,45	73,20

Pietūs 12³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine	2014-17	150/8	1,27	5,39	8,84	83,82
Duona juoda ruginė	2018m.	30	2,7	0,39	14,4	77,7
Troškintas paukštienos maltinukas(T)	2014-8	75	18,87	7,67	6,92	199,65
Morkų žirnelių troškiny(T) (A)	2014-6	75	2,10	3,45	7,22	63,14
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,94	16,90	37,38	424,31

Vakarienė 16¹⁵ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių siuba(T)	2014-6	200	5,59	6,92	22,37	166,00
Kepta bandelė su cinamonu	2011 – 3	50	4,27	8,98	29,85	213,21
Kiviai	2018-108	120	1,20	0,72	16,68	67,20
Jogurtas	2014m	125	4,00	3,12	17,38	113,75
Iš viso:			15,06	19,74	86,28	560,16
Iš viso (dienos davinio):			52,4	73,66	162,35	1417

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Jogurtas – 2,5 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Vidutinis 15 dienų kaloringumas	1417
Baltymai	56,23
Riebalai	56,92
Angliavandeniai	169,78

Pastaba:

1. Padidėjus dienos normos sumai, vaikams papildomai galima duoti vaisių.
2. Esant šiltam sezono periodui, burokėlių sriuba galima keisti šaltibarščių sriuba, Konservuotas daržovės – šviežiomis.

Sudarė:

Radviliškio visuomenės sveikatos biuro
visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

A. Savickienė