

1 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	150/4	6,18	5,61	27,82	185,28
Traputis su fermentiniu sūriu	2018-2018-3	8/15	4,35	4,28	6,5	80,0
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	150/4	0,03	0,00	4,50	17,40
Iš viso:			10,56	9,89	38,82	282,68

10³⁰ val.

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

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su bulvėmis (T,A)	2014-8	100	2,52	1,52	8,86	57,04
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Garuose virtas kiaulienos kukulis su pieno padažu(T)	2014-12.1	70/20	12,40	5,90	5,78	195,53
Virtos perlinės kruopos(T,A)	2014-3 (90psl)	70	2,42	2,91	19,16	107,76
Raugintų kopūstų salotos su alyvuogių aliejumi,(švž kopūstų) (A)	2014-37	40	0,15	3,98	1,71	43,26
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,29	14,57	45,11	455,39

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T) 50% speltos miltai	2014-1	120	16,57	7,74	29,75	250,26
Sviesto grietinės padažas	2014-3	15	0,26	9,00	0,29	79,68
Kmynų arbata (nesaldinta)	2014-4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,83	16,74	30,04	329,94
Iš viso (dienos davinio):			47,08	41,20	124,47	1108

(T) – tausojantis
Sviestas - 82 % riebi
Grietinė - 30 % riebi
Varškė – 9 % riebi
Pienas – 2,5 % riebi
Fermentinis sūris - 45 % riebi

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	150/4	5,24	5,82	28,11	185,75
Traputis	2018m.	8	0,85	0,18	6,5	30,00
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	150/4	0,03	0,00	4,50	17,40
Iš viso:			6,12	6,00	39,11	233,15

10³⁰ val.

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

Pietūs 12⁰⁰ 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	100/6	1,34	3,86	7,54	93,36
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Žuvies maltinukas su varške	2014-4	60	13,05	2,89	10,49	116,69
Daržovių padažas (T)	2014-4	10	0,54	1,57	1,40	20,44
Bulvių košė	2014-4	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Burokėlių salotos su žirneliais (su alyvuogių aliejumi) (T)	2014-30	40	1,36	4,99	2,79	63,99
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,25	16,83	40,32	411,95

Vakarienė 16⁰⁰ 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	105/35	8,42	3,96	26,39	168,24
Kmynų arbata (nesaldinta)	2014 – 4	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Kefyro desertas	2014 m.	150	3,75	12,45	19,65	208,50
Iš viso:			12,17	16,41	46,04	379,74
Iš viso (dienos davinio):			38,14	39,24	151,47	1131

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	150	6,15	3,78	28,08	170,29
Sumuštinis su varškės sūriu	2014-4	42	4,51	9,52	10,95	147,74
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			11,63	13,30	39,63	320,63

10³⁰ val.

Slyvų sultys	2011-89	150	0,00	0,00	18,00	72,00
Obuolys	2014m.	150	0,60	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			0,60	0,00	32,85	132,80

Pietūs 12⁰⁰ 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	100/6	0,64	3,50	3,95	47,74
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Koldūnai su mėsa (T)	2014-19	120	12,99	2,43	31,57	209,34
20% speltos miltai						
Sviesto grietinės padažas	2014-3	15	0,26	9,00	0,29	79,68
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,73	14,14	45,44	382,91

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Asortų daržovių troškiny su dešrelėmis (T)	2011-55;60;5	150/6/40	6,81	17,52	7,76	216,41
Batonas	2014-1	20	1,74	0,44	10,33	52,22
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	150/4	0,00	0,00	4,0	14,98
Jogurtas	2018m.	125	3,38	3,13	16,38	108,75
Iš viso:			11,93	21,09	38,47	392,36
Iš viso (dienos davinio):			39,89	48,53	156,39	1229

(T) – tausojantis
Sviestas - 82 %rieb
Grietinė - 30 %rieb

Pienas – 2,5 % riebi
 Jogurtas – 2,5 % riebi
 1 savaitė
 Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Tiršta penkių javų kruopų košė su sviestu (T)	2014-6	150/4	5,76	6,30	25,83	181,62
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	20	5,61	4,73	0,08	59,00
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	150/4	0,00	0,00	4,0	14,98
Iš viso:			11,37	11,03	29,91	255,6

10³⁰ val.

Kiviai	2011-108	120	1,20	0,72	16,68	67,20
Obuolių sulčių gėrimas	2014-2	150	0,08	0,08	1,50	33,00
Iš viso:			1,28	0,80	18,18	100,20

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Barščiai su bulvėmis ir grietine (T)	2014-17	100/6	0,81	3,8	5,63	56,34
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Troškintas paukšties miltinukas (T)	2014-8	60	14,93	5,29	5,54	168,32
Kuskuso garnyras (T)	2014-15	80	3,92	3,40	25,21	113,00
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A)	2014-8	40	0,20	3,99	2,72	47,32
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,66	16,74	48,70	436,78

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių paplotėliai-švilpikai (T)	2014-1	120	2,99	6,88	20,45	150,60
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas(T)	2014-1;5	15/10	2,14	1,2	1,56	32,04
Kefyras	2014m.	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			10,23	11,83	29,36	272,64
Iš viso (dienos davinio):			44,54	40,40	126,15	1065

(A) - augalinis

(T) – tausojančias

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Sūrio lazdelės - 40 % riebi

Kefyras – 2,5 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu (T)	2014-2	90/8	10,20	11,87	5,02	163,00
Batonas	2014-1	20	1,74	0,44	10,33	52,22
Virti burokėliai (A)	2014-31	40	0,61	0,00	3,50	15,55
Kmyną arbata su cukrumi	2014-4	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Iš viso:			12,55	12,31	22,85	245,74

10³⁰ val.

Sultys persikų	2011-89	150	0,15	0,15	26,1	70,5
----------------	---------	-----	------	------	------	------

Pietūs 12⁰⁰ 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	100/20	3,15	2,75	4,35	53,92
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Mėsos – ryžių plovos (T)	2014-22	150	12,99	10,62	24,26	252,98
Konservuotas arba šviežus agurkas, pomidoras (A)	2011-27;29	30/30	0,54	0,12	1,92	8,4
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,48	13,75	40,13	367,10

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
„Senelių kruopų“ košė su sviestu (T)	2011-114	150/4	8,72	5,66	28,05	188,17
Pienas	2011 – 8	150	1,78	6,22	10,38	104,64
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			11,90	12,24	66,15	408,81
Iš viso (dienos davinio):			43,08	38,45	155,23	1092

(A) - augalinis

(T) – tausojančias

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Fermentinis sūris - 45 %riebus

2savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su uogiene	2014-10	150/10	4,69	2,21	38,00	187,69
Sumuštinis su tepamu sūriu	2014-5	20/15	3,54	3,64	11,22	91,42
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			8,26	5,85	49,82	281,71

10³⁰ val.

Morkos	2018m.	50	0,5	0,00	2,60	12,40
Apelsinas	2014m.	120	0,40	0,00	10,50	40,40
Iš viso:			0,45	0,00	13,10	52,80

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba su skrebučiais (T) (A)	2014-6	100/5	2,16	5,90	11,04	84,26
Virtas kalakutienos kukulis su pieno padažu (T)	2014-13,1	70/20	13,72	6,50	5,07	147,74
Virti makaronai(pilno grūdo) (T)	2014-14	80	3,12	1,26	22,56	114,06
Švž.kopūsup salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A)	2014-10	40	0,48	4,99	1,73	53,57
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,48	18,65	40,40	399,63

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Virtos bulvės su grūdėta varške (T)	2011/61	75/75	13,55	7,08	16,84	183,57
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Sūrio lazdelė„Pik-Nik“	2014m.	40	11,22	9,46	0,16	118,00
Iš viso:			24,77	16,54	21,00	316,54
Iš viso (dienos davinio):			52,96	41,40	124,32	1051

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Tepamas sūris – 9 % riebi

Grūdėta varškė –7 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Sūrio lazdelės - 40 % riebi

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Omletas su dešra, žaliais žirneliais ir pomidorais (T) (A)	2014-3	80/4/50	10,84	18,09	9,55	232,43
Batonas	2014-1	20	1,74	0,44	10,32	52,22
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	150/4	0,00	0,00	4,0	14,98
Iš viso:			12,58	18,53	23,87	299,63

10³⁰ val.

Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Obuolių sultys	2014-15	150	0,16	0,00	3,00	66,00
Iš viso:			1,56	0,36	30,72	182,00

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Žirnių-perlinių kruopų sriuba (T)	2014-16	100	2,24	2,15	8,54	58,94
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Troškintas kiaulienos maltinukas(T)	2014-3	50	12,79	7,66	7,76	182,43
Bulvių košė su morkomis	2014-3	60	0,90	2,24	5,77	47,36
Pekino kopūstų salotos su agurkais (A) (T)	2011-21	60	0,65	5,80	2,96	62,62
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,38	18,11	34,63	403,15

Vakarienė 16⁰⁰ 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	150/6	5,26	7,47	28,12	200,74
Pienas	2011-8	150	1,78	6,22	10,38	104,64
Iš viso:			7,04	13,69	38,5	305,38
Iš viso (dienos davinio):			39,56	50,69	127,72	1190

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

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	150/4	5,59	5,61	28,18	185,55
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	10,38	40,31	294,98

10³⁰ val.

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

Pietūs 12⁰⁰ 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	100/6	1,62	3,80	7,35	66,66
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Troškinta paukštiena (T)	2011 - 21	60/40	15,01	17,20	3,14	225,08
Ryžių garnyras (T)	2011- 3	50	1,29	1,99	13,84	75,54
Pomidorų-agurkų salotos su alyvuogių aliejumi (A)	2014-8	40	0,20	3,99	2,72	47,32
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,92	27,24	36,65	466,40

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Užkeptos daržovės	2011-51	100	5,74	8,07	14,51	148,25
Kefyras	2014m.	150	5,10	3,75	7,35	90,00
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			11,63	12,18	49,58	354,25
Iš viso (dienos davinio):			43,78	49,80	152,54	1222

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 %rieb

Grietinė - 30 %rieb

Pienas – 2,5 %rieb

Kefyras – 2,5 %rieb

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Manų košė su sviestu ir uogiene	2014-8;10	150/4/10	6,24	8,70	37,32	239,70
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	20	5,61	4,73	0,08	59,00
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			11,88	13,43	38,00	301,30

10³⁰ val.

Slyvų sultys	2011-89	150	0,00	0,00	18,00	72,00
--------------	---------	-----	------	------	-------	-------

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Trinta lęšių sriuba su skrebučiais (A) (T)	2014-8	100/5	4,69	6,54	10,06	119,59
Žuvies šnicelis	2011-31	60	11,19	7,66	0,47	114,64
Bulvių košė	2014-4	80	1,16	3,26	8,50	65,67
Burokėlių salotos su konservuotais agurkais (A) (T)	2011-17	50	1,15	5,05	3,87	61,66
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,19	22,51	22,90	361,56

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (T)	2014-5	100	14,75	10,10	15,27	202,11
Šaltalankių padažas (T)	204-5	20	0,03	0,01	5,0	19,36
Kmylių 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:			18,53	22,56	39,92	429,97
Iš viso (dienos davinio):			48,60	58,50	118,82	1165

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Varškė – 9 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Sūrio lazdelės - 40 % riebus

Kefyro desertas -8,3 % riebus

2savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Kuskuso kruopų košė su sviestu (T)	2014-15;12	150/4	5,65	8,20	28,07	174,42
Sumuštinis su sviestu ir kiaušiniu	2011-5	15/5/34	4,08	7,37	10,56	112,0
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			9,77	15,57	44,26	309,07

10³⁰ val.

Vaisių salotos su nesaldintu jogurtu (T)	2014-39	60/50	5,05	1,13	9,70	66,96
--	---------	-------	------	------	------	-------

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Ryžių – pomidorų sriuba su grietine (T)	2014-14	100/6	0,85	3,85	7,11	62,22
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Netikras zuikis	2011-18	60	10,81	5,53	4,74	111,54
Troškintos daržovės (asorty) (A) (T)	2011-10	60	1,50	3,80	2,95	52,46
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,96	13,44	24,40	278,02

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pieniška naminių makaronų sriuba(T)	2011-28	150	5,57	5,65	17,82	143,51
Batonas su sviestu	2014 – 1	20/7	1,78	6,22	10,38	104,64
Bananas	2014m.	120	1,40	0,36	27,72	116,00
Iš viso:			8,75	12,23	55,92	364,15
Iš viso (dienos davinio):			38,53	42,37	134,28	1018

(A) - augalinis

(T) – tausojantis Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-13	150/6	6,20	7,26	27,83	200,26
Sūrio lazdelė „Pik-Nik“	2014m.	40	11,22	9,46	0,16	118,00
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Iš viso:			17,42	16,72	31,99	333,23

10³⁰ val.

Kriaušės	2014m.	150	0,60	0,00	26,00	106,00
Obuolys	2014m.	150	0,60	0,00	14,85	60,80
Iš viso:			1,20	0,00	40,85	166,80

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba su vištienos gabaliukais (T)	2014-1	100/10	3,85	1,75	8,50	63,07
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Balandėliai su su rausvučiu padažu (T)	2014-1	100/20	9,33	9,65	8,29	157,30
Bulvės virtos	2011-1	50	1,03	0,05	9,42	41,72
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,01	11,71	35,81	313,89

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Mieliniai blynai (20% speltos miltai)	2014-1	100	8,02	11,05	40,70	283,95
Nesaldintas jogurtas su uogomis (T) (A)	2014-4	20/10	1,9	0,40	1,18	13,70
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			9,95	11,45	42,48	300,25
Iš viso (dienos davinio):			44,58	39,88	151,13	1114

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebi

Grietinė - 30 % riebi

Pienas – 2,5 % riebi

Sūrio lazdelės - 40 % riebi

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 9⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (T)	2014-11	150/4	5,59	5,61	28,18	185,55
Sumuštinis su varškės sūriu	2014-4	42	4,51	9,52	10,95	147,74
Arbatžolių arbata su citrina ir cukrumi	2014-2	200/5	0,04	0,00	5,63	22,65
Iš viso:			10,14	15,13	44,76	355,94

10³⁰ val.

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

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė * vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis ir grietine (T)	2014-19	100/6	1,16	3,80	6,02	59,46
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Žuvies maltinukas (T)	2014-17	60	12,45	3,78	7,73	118,38
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	40	0,62	4,99	3,51	60,66
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,25	16,68	52,41	402,60

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Bulvių – varškės kukuliai (T)	2014-2	100	7,31	5,37	15,45	137,99
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas(T)	2014-1;5	15/10	2,14	1,2	1,56	32,04
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Iš viso:			9,45	6,57	21,01	185,00
Iš viso (dienos davinio):			40,04	39,10	134,86	1011

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Varškė – 9 % riebus

Pienas – 2,5 % 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	150/4/25	5,88	7,55	28,02	180,48
Vanilinis riestainis	2011-18	60	4,96	1,69	25,15	136,8
Arbatžolių arbata su citrina (nesaldinta)	2014-2	150	0,03	0,00	0,60	2,60
Iš viso:			10,87	9,24	53,77	319,88

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 12⁰⁰ 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	100/20	3,15	2,75	4,35	53,92
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (T)	2014-35	120	6,92	2,34	22,13	153,71
Sviesto grietinės padažas	2014-1	15	0,25	8,18	0,28	72,20
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,12	13,53	36,36	331,63

Vakarienė 16⁰⁰ 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	80/40	9,08	1,08	3,90	57,62
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	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Iš viso:			27,69	13,41	25,68	321,59
Iš viso (dienos davinio):			52,68	36,54	149,53	1195

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Sūrio lazdelės - 40 % riebus

Varškės sūrelis – 8 % riebus

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	90	8,75	15,41	5,28	186,04
Pomidorai, agurkai (A)	2014-6;7	40/40	0,50	0,00	2,72	12,80
Batonas	2014-1	20	1,74	0,44	10,32	52,22
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	150/4	0,00	0,00	4,0	14,98
Iš viso:			10,99	15,85	22,32	266,04

10³⁰ val.

Sultys persikų	2011-89	150	0,15	0,15	26,1	70,5
----------------	---------	-----	------	------	------	------

Pietūs 12⁰⁰ 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	100/6	1,34	3,86	7,54	93,36
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Guliašas (T)(kiauliena)	2014- 21	80	14,86	12,44	3,77	202,60
Grikliai (T)	2011- 5	50	3,04	2,40	16,65	98,64
Švž.kopūsup salotos su morkomis ir alyvuogių aliejumi (A)	2014-10	40	0,48	4,99	1,73	53,57
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			21,52	23,95	39,29	499,97

Vakarienė 16⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g	angliavandeniai, g	
Skryliai (T)	2014-1	130	10,18	4,23	62,39	304,36
(Bešamelio) ir troškintos mėsos padažas (T)	2014-1;5	15/10	2,14	1,2	1,56	32,04
Kmynų arbata su cukrumi	2014-4	150/4	0,00	0,00	4,00	14,97
Iš viso:			12,32	5,43	67,95	351,37
Iš viso (dienos davinio):			44,98	45,38	155,66	1188

(A) - augalinis

(T) – tausojantis

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

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	80	7,18	28,39	0,94	187,04
Pomidorų salotos su grietine	2014-7	40	0,36	1,8	1,76	22,08
Batonas	2014-1	20	1,74	0,44	10,32	52,22
Arbatžolių arbata su cukrumi	2014-1	150/4	0,00	0,00	4,0	14,98
Iš viso:			9,28	30,63	17,02	276,31

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 12⁰⁰ 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	100/6	0,81	3,8	5,63	56,34
Duona juoda ruginė	2018m.	20	1,8	0,26	9,6	51,8
Troškintas paukštienos maltinukas (T)	2014-8	60	14,93	5,29	5,54	168,32
Morkų-žirnelių troškiny (T) (A)	2014 – 6	60	1,53	2,82	5,31	50,06
Vanduo			0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			19,07	12,17	26,08	326,52

Vakarienė 16⁰⁰ 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	150	4,19	4,32	20,01	133,20
Kepta bandelė su cinamonu	2011 – 3	40	3,41	7,19	23,88	170,57
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:			12,80	15,35	77,95	484,72
Iš viso (dienos davinio):			42,25	58,15	138,50	1161

(T) – tausojančias

Sviestas - 82 % riebus

Grietinė - 30 % riebus

Jogurtas– 2,5 % riebus

Pienas – 2,5 % riebus

Vidutinis 15 dienų kaloringumas	1132
Baltymai	41.50
Riebalai	44,74
Angliavandeniai	140,29

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