

Pirmadienis 2018 m. lapkričio 19 d. ir 2018 m. gruodžio 10 d.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	14A	200	7,9	2,9	37,8	210
Cinamonas		5	0,0	0,0	4,8	20
Avižiniai sausainiai		20	1,2	3,0	13,9	88
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			9,2	6,0	66,5	357

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais (tausojantis)	5SR	200	1,4	6,8	14,4	124
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Troškinta sultinyje vištienos blauzdelė (tausojantis)	13A	100	24,0	16,6	0,0	245
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	1GA	80	1,7	3,0	13,4	86
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)/daržovių lazdelės	4S	80	0,8	5,9	3,4	70
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			29,6	34,9	46,8	620

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais	5SRa	200	1,4	6,8	14,4	124
Viso grūdo ruginė duona		30	0,3	2,4	0,2	23
Daržovių ir lęšių paplotėliai	1D	200	15,31	7,48	37,63	295,79
Kopūstų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)/daržovių lazdelės	4s	80	0,8	5,9	3,4	70
Geriamasis vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,2	6,0	66,5	357

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniškės dešrelės, a.r.	14A	60	7,2	15,0	0,0	164
Makaronai su sviestu		100	3,8	4,2	26,6	160
Pomidorų padažas		20	0,2	0,0	5,4	23
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			11,8	19,6	58,0	455
Iš viso (dienos davinio):			50,6	60,5	171,3	1432

Antradienis 2018 m. lapkričio 20 d. ir 2018 m. gruodžio 11 d.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta grikių kruopų košė	14A	200	9,7	4,1	39,6	234
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Sviestas 82%		8	0,0	6,6	0,1	59
Fermentinis sūris 45%		20	5,3	5,0	0,0	67
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			16,7	16,4	60,9	458

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	5SR	200	1,9	6,1	14,2	120
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Garuose keptas vištienos kukulis	13A	100	22,7	8,2	0,8	168
Bulvių košė		80	1,5	3,2	4,3	23,8
Pekino kopustų salotos/daržovių lazdelės		80	0,9	0,1	3,2	18,3
Viso grūdo duona		20	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,3	22,5	50,8	519

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (tausojantis)	5SR	200	1,9	6,1	14,2	120
Varškės ryžių apkepas 9% (tausojantis)	13A	150	22,7	8,2	0,8	168
Grietinė30%		20	1,5	3,2	4,3	23,8
Trintos braškės		20	0,9	0,1	3,2	18,3
Viso grūdo duona		20	2,56	0,76	17,72	87,96
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,3	22,5	50,8	519

Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais	6A	90	6,5	11,7	34,6	269
Trintos braškės	2P	20	0,3	3,0	7,9	60
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			7,2	15,0	68,6	438
Iš viso (dienos davinio):			52,2	53,9	180,3	1415

Trečiadienis 2018 m. lapkričio 21 d. ir 2018 m. gruodžio 12 d.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	7A	200	10,7	5,9	46,9	283
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Uogienė		10	0,0	0,0	7,1	28
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			12,4	6,6	75,3	410

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (tausojantis)	5SR	200	4,6	4,3	18,3	131
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Troškinta sultinyje kalakutiena su daržovių juostelėmis (tausojantis)	8A	100	14,62	2,14	7,54	349
Birūs virti griekiai (tausojantis)	1GA	70	3,7	1,2	3,0	121
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)		80	2,98	0,2	12,85	65,38
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,0	20,6	57,6	524

Pietūs

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba	5SR	200	4,6	4,3	18,3	131
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Vegetariškas troškinyks (morkos bulvės, kopūstai, žirneliai (augalinis)	8A	250	12,0	13,6	21,3	256
Šviežių daržovių rinkinukas (augalinis)	1GA	70	3,7	1,2	3,0	121
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,0	20,6	57,6	492

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas su sūriu 45%	9A	124/16	15,9	18,7	7,4	262
Šviežios daržovės		20	1,0	0,0	3,2	17
Vaisiai		30	1,8	0,3	15,3	71
Viso grūdo ruginė duona		120	0,5	0,4	16,1	69
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			19,1	17,9	58,3	471
Iš viso (dienos davinio):			50,6	46,6	184,8	1361

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta perlinių kruopų košė	10A	200	7,7	3,3	38,0	212
Sausainiai „Du gaideliai“		25	2,5	3,4	17,9	112
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			10,20	6,7	65,9	364

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	4SR	200	1,9	6,6	11,2	111
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydekos) paplotėlis (tausojantis)	12Až	80	16,4	10,1	5,9	180
Troškintos morkos su ryžiais (augalinis) (tausojantis)	3G	70	1,8	0,5	19,2	88
Burokėlių salotos (augalinis)/daržovių lazdelės		80	0,9	4,9	5,4	69
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,9	24,7	57,2	542

Pietūs

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (tausojantis)	12R	200	1,2	4,1	9,6	80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Bulvių plokštainis keptas orkaitėje (tausojantis)	31A	200	22,1	13,2	45,5	389
Sviesto (82%) – grietinės 30% padažas	3P	20	0,4	5,9	0,8	58
Burokėlių salotos/daržovių lazdelės		80	6,0	5,9	5,5	77
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė	5GA	100	1,7	3,7	16,7	107
Kefyras 2,5%		150	4,8	3,8	6,2	78
Bandelė arbatinė		50	5,8	10,5	20,2	199
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Iš viso:			12,8	18,4	59,2	453
Iš viso (dienos davinio):			45,8	49,7	182,3	1360

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skysta kvietinių kruopų košė	14A	200	6,6	2,3	34,2	184
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Uogienė		10	0,0	0,0	7,1	28
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			8,3	3,0	62,6	310

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	5SR	200	4,9	4,2	17,8	129
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	13,4	71
Keptas su garais kiaulienos maltinis (tausojantis)	13A	100	20,3	13,4	1,2	209
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	1GA	80	1,4	3,0	13,4	121
Morkų salotos su česnaku (augalinis)/daržovių lazdelės	4S	80	0,6	3,0	0,0	51
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,6	24,5	64,2	604

Pietūs

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	5SR	200	4,9	4,2	17,8	129
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	13,4	71
Žaliųjų žirnelių pudingas su daržovėmis ir špinatais (augalinis) (tausojantis)	3A	180	2,00	12,59	44,55	373,89
Morkų salotos su česnaku (augalinis)/daržovių lazdelės	4S	80	0,6	3,0	0,0	51
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			31,6	24,5	64,2	644,70

Vakarienė.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės spygliukai	14A	150	18,0	10,0	31,6	289
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		25	0,7	7,5	0,7	73
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			19,1	17,9	58,3	471
Iš viso (dienos davinio):			59,0	45,4	185,1	1385

Pirmadienis 2018 m. lapkričio 26 d. ir 2018 m. gruodžio 17 d.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų kruopų košė	15A	200	9,9	6,6	60	339
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			9,9	6,6	70,0	310

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis ir žirneliais (tausojantis)	6SR	200	2,0	5,1	8,8	89
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Plovas su kiauliena (tausojantis)	16A	80/70	24,4	19,6	21,3	359
Marinuoti agurkėliai/daržovių lazdelės		80	0,3	0,0	2,4	11
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,7	27,4	48,1	583

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. kopūstų sriuba su bulvėmis ir žirneliais	6SR	200	2,0	5,1	8,8	89
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Lęšių troškiny su daržovėmis (pomidorai, salierai, morkos)	16A	200	13,91	10,15	35,12	296,42
Marinuoti agurkėliai/daržovių lazdelės		80	0,3	0,0	2,4	11
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,7	27,4	48,1	554

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti pilno grūdo blynai su obuoliais	17A	90	10,9	10,0	31,6	289
Trintos braškės	3P	10	0,2	7,5	0,7	73
Vaisiai		200	0,0	0,0	10,0	69
Arbata be cukraus (čiobrelių)	1G	120	0,5	0,4	16,1	40
Iš viso:			11,1	20,8	53,9	447
Iš viso (dienos davinio):			49,7	54,9	171,9	1380

Antradienis 2018 m. lapkričio 27 d. ir 2018 m. gruodžio 18 d.

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	18A	200	7,1	6,0	46,2	267
Sausainiai „Kaimiški“		20	1,2	3,9	7,7	70
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			8,3	3,0	62,6	310

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais (tausojantis)	7SR	200	6,3	3,7	18,7	133
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Vištienos troškiny su šparagais (tausojantis)	19A	75/50	17,1	12,5	3,2	194
Bulvių ir morkų košė (tausojantis)	4GA	80	1,4	3,0	13,4	121
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis)/daržovių lazdelės	1S	80	0,8	5,9	3,4	86
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	70
Iš viso:			28,0	28,1	70,3	645

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vištienos sultinys su makaronais	7SR	200	6,3	3,7	18,7	133
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Troškintos pupelės su morkomis ir svogūnais	19A	200	15,31	7,48	37,63	389,61
Kopūstų salotos su morkomis (augalinis)/daržovių lazdelės	1S	80	0,8	5,9	3,4	86
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	70
Iš viso:			28,0	28,1	70,3	645

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas 9%	20A	150	22,4	13,6	26,7	319
Nesaldintas jogurtas(2,5%)		25	0,7	7,5	0,7	73
Trintos braškės	2P	20	0,3	3,0	3,0	60
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			23,0	21,1	37,5	432
Iš viso (dienos davinio):			59,3	59,1	171,6	1455

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta manų kruopų košė	1A	200	7,9	2,9	37,8	210
Sviestas 82%		8	0,0	6,6	0,0	59
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Virta pieniška dešra a.r.		15	1,5	3,3	0,1	36
Arbata be cukraus	G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			11,1	13,5	59,3	403

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	8SR	200	0,6	4,1	14,1	96
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,1	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona	21A	30	1,8	0,3	15,3	71
Keptas su garais kiaulienos/jautienos kukulis su švelniu padažu (tausojantis)	4P	50/50/20	19,4	10,1	1,7	175
Ryžių košė su morkomis ir svogūnai (tausojantis)	5S	70	1,8	0,5	19,2	88
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)/daržovių lazdelės		80	0,6	5,9	5,5	77
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,9	26,2	58,5	569

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkų sriuba su bulvėmis	8SR	200	0,6	4,1	14,1	96
Viso grūdo ruginė duona	21A	30	1,8	0,3	15,3	71
Bulvių sūtinukai su daržovių įdaru	4P	200	5,6	8,34	32,09	347,19
Burokėlių salotos su obuoliais (augalinis)/daržovių lazdelės		60	0,6	5,9	5,5	77
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,9	26,2	58,5	429

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virta pieniška dešrelė a.r.		60	11,2	9,4	1,1	132
Šviežios daržovės		70	1,7	2,2	8,3	60
Bulvių košė		80	1,8	0,3	15,3	71
Arbata be cukraus		200	0,0	0,0	10,0	40
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Iš viso:			15,1	18,6	50,8	431
Iš viso (dienos davinio):			51,1	58,3	168,6	1404

Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trijų grūdų kruopų košė	36A	200	8,3	3,8	34,4	205
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Sviestas 82%		8	0,0	6,6	0,1	59
Virta pieniška dešra a. r		15	1,5	3,3	0,1	36
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			11,5	14,4	55,9	399

Pietūs

1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba su bulvėmis (tausojantis)	9S	200	3,1	4,3	22,9	143
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Virtų bulvių kotletas su mėsos įdaru keptas orkaitėje (tausojantis) (augalinis)	2GA	100/50	3,4	3,8	23,9	144
Grietinė 30%	26A	20	13,9	11,4	5,0	178
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,8	22,7	83,4	629

Pietūs

2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų sriuba su bulvėmis	9S	200	3,1	4,3	22,9	143
Apkepti daržovių – lęšių muštinėliai	2GA	200	21,44	6,07	11,65	275,79
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			22,8	22,7	83,4	629

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu 42%	27A	120	3,3	0,8	39,5	178
Šviežios daržovės		60	6,0	5,9	5,5	77
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	69
Iš viso:			7,4	9,5	66,7	382
Iš viso (dienos davinio):			45,4	55,7	177,2	139,2

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pieniška ryžių kruopų košė	25A	200	8,5	3,9	63,7	324
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Uogienė		10	0,0	0,0	7,1	28
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			10,1	4,6	92,2	450

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (tausojantis)	9SR	200	3,1	4,3	22,9	143
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Makaronai su sviestu (tausojantis)	2GA	90	3,4	3,8	23,9	144
Maltas kiaušienos padažas (tausojantis)	26A	70	13,9	11,4	5,0	178
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	6,0	5,9	5,5	77
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,8	28,1	72,8	732

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba	9SR	200	3,1	4,3	22,9	143
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Morkų troškiny su ryžiais	2GA	200	3,74	11,49	38,25	371,31
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	6,0	5,9	5,5	77
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			24,8	28,1	72,8	636

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulviniai piršteliai	27A	120	3,3	0,8	39,5	178
Grietinė 30%		20	0,5	6,0	0,6	58
Sausainiai „Kaimiški“		20	1,2	3,9	7,7	70
Vaisiai		120	0,5	0,4	15,1	69
Arbata be cukraus		200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			5,0	10,6	57,7	34,7
Iš viso (dienos davinio):			32,0	32,9	183,3	1120

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su sūriu 42%	33A	120/30	15,4	10,0	44,5	330
Avižiniai sausainiai		20	1,2	3,0	13,9	88
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			16,7	13,0	68,4	457

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba (tausojantis)	2SR	200	1,9	6,1	14,2	120
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Virta pieniška dešrelė a.r (tausojantis)	34A	80	13,3	26,0	18,8	362
Šviežios daržovės		70	1,7	2,2	8,3	60
Bulvių ir morkų košė (augalinis) (tausojantis)		80	1,4	3,0	13,4	86
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,7	35,2	64,6	648

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	2SR	200	1,9	6,1	14,2	120
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Daržovių apkepas su špinatais	34D	200	9,12	4,61	35,59	286,66
Šviežios daržovės		80	1,7	2,2	8,3	60
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			17,7	35,2	64,6	646

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su razinomis	35A	150	5,1	0,3	50,2	224
Mokyklinė bandelė		50	0,6	7,5	0,8	73
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Iš viso:			5,7	7,8	61,0	337
Iš viso (dienos davinio):			40,0	56,0	194,0	1440

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta kukurūzų kruopų košė	15A	200	9,9	6,6	60,0	339
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			9,9	6,6	70,0	379

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (tausojantis)	14SR	200	4,5	4,4	17,6	128
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Vištienos filė su švelniu gretinėlis – ciberžolės padažu	39A	120	26,3	20,0	27,2	394
Bulvių ir morkų košė (augalinis) (tausojantis)		80	1,4	3,0	13,4	86
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	1,7	2,2	8,3	60
Stalo vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			33,7	33,5	77,0	744

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba	14SR	200	4,5	4,4	17,6	128
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Troškinti žirniai su morkomis ir svogūnais	39A	120	26,3	20,0	27,2	394
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	1,7	2,2	8,3	60
Stalo vanduo		200	0	0	0	0
Iš viso:			33,7	33,5	77,0	744

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas	32A	140	13,5	17,9	7,7	246
Pomidorų padažas		20	0,2	0,0	5,4	23
Šviežios daržovės		60	6,0	5,9	5,5	77
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Arbata be cukraus (mėtų)	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			15,4	18,7	34,4	367
Iš viso (dienos davinio):			54,9	59,7	175,4	1459

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Skysta miežinių kruopų košė (tausojantis)	30A	200	6,4	2,5	32,2	177
Batonas		20	1,6	0,7	11,3	58
Sviestas 82%	31A	8	0,0	6,6	0,1	59
Fermentinis sūris 45%		20	5,3	5,0	0,0	67
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			13,3	14,8	53,5	401

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (tausojantis)	12R	200	1,2	4,1	9,6	80
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Maltas kalakutienos kotlestas jd.daržovėmis	31A	100	22,1	13,2	45,5	389
Kviečių kruopu perliukai	3P	80	0,4	5,9	0,8	58
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	6,0	5,9	5,5	77
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			0	0	0	0

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba	12R	200	1,2	4,1	9,6	80
Viso grūdo ruginė duona		30	1,8	0,3	15,3	71
Garuose keptas kruopainis su daržovėmis	31A	200	5,60	8,34	32,09	292,64
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	6,0	5,9	5,5	77
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			0	0	0	0

Vakarienė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti pilno grūdo mieliniai blynai	40A	100	7,9	18,2	38,0	347
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Trintos braškes		20	0,0	0,0	7,1	28
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			8,0	18,2	55,1	416
Iš viso (dienos davinio):			51,6	58,3	202,0	1539

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta avižinių dribsnių košė	7A	200	10,7	5,9	46,9	283
Sausainiai „Du gaideliai“		25	2,5	3,4	17,9	112
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	10
Iš viso:			13,2	9,2	74,8	435

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. daržovių sriuba su žaliais žirneliais (tausojantis)		200	2,8	4,3	22,7	141
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Konv. kepti vištienos kumpeliai		100	22,5	13,2	7,8	240
Virti pilno grūdo makaronai		80	18,2	2,5	10,05	75
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	1,7	2,2	8,3	60
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,9	20,60	76,1	605

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Švž. daržovių sriuba su žaliais žirneliais		200	2,8	4,3	22,7	141
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Garintas žuvies maltinukas (jūros lydeka)		250	22,5	13,2	7,8	240
Virti pilno grūdo makaronai		80				
Šviežios daržovės/daržovių lazdelės		80	1,7	2,2	8,3	60
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Stalo vanduo su citrina		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			28,9	20,60	76,1	584

Vakariėnė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti pilno grūdo lietiniai blynai		24A	120	10,9	58,4	366
Nesaldintas jogurtas (2,5%) su uogiene			20	0,3	7,9	60
Arbata be cukraus		1G	200	0,0	10,0	40
Iš viso:			11,2	12,9	76,4	466
Iš viso (dienos davinio):			53,2	42,7	227,2	1506

3savaitė
Penktadienis 2018 m. gruodžio 7 d.
Pusryčiai

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų košė	25A	200	8,5	3,9	63,7	324
Sausainiai „Kaimiški“		20	1,2	3,9	7,7	70
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Iš viso:			9,7	7,7	81,4	434

Pietūs 1 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Tausojantis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų trinta sriuba (tausojantis)	11SR	200	1,2	4,2	19,0	118
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		8	0,2	2,4	0,2	23
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Keptas garuose kiaulienos kotletas (tausojantis)	28A	100	21,1	15,7	18,7	300
Bulvių košė su morkomis (augalinis)	5GA	80	1,4	3,0	13,4	86
Švž. kopūstų salotos su obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)/daržovių lazdelės	6S	80	0,6	5,9	4,9	75
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,2	31,4	71,4	753

Pietūs 2 KOMPLEKSINIAI PIETŪS (Augalinis)

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g*			Energinė* vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Špinatų sriuba (augalinis)(tausojantis)	11SR	200	1,2	4,2	19,0	118
Viso grūdo ruginė duona		30	1,7	0,3	15,2	70
Šutintos daržovės (morkos, salierai, pomidorai) su pupelėmis	28D	200	15,31	7,48	37,63	329,03
Švž. kopūstų salotos su obuoliais ir aliejaus padažu (augalinis)/daržovių lazdelės	6S	80	0,6	5,9	4,9	75
Stalo vanduo		200	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			26,2	31,4	71,4	673

Vakariė

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės – molūgu apkepas	29A	120	13,9	7,2	15,8	184
Nesaldintas jogurtas (2,5%)		20	0,5	6,0	0,6	58
Arbata be cukraus	1G	200	0,0	0,0	10,0	40
Vaisiai		120	0,5	0,4	16,1	69
Iš viso:			14,9	13,9	42,5	352
Iš viso (dienos davinio):			50,8	52,7	195,3	1459