

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Ryžių košė su sviestu82% | 91 | 200 | 6,56 | 7,47 | 40,98 | 250,37 |
| Uogienė | 15 | 20 | 0,06 | - | 14,18 | 54,20 |
| Duonelė su sviestu(82%) | | 30/5 | 0,27 | 5,63 | 1,36 | 57,45 |
| Arbata su citrina | G-5 | 150 | | | 5,27 | 21,38 |
| Iš viso: | | | 6,89 | 13,10 | 61,79 | 383,40 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---------------------------------------|-----------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kruopų sriuba su bulvėmis(tausojanti) | Sr.2 4 | 150 | 1,77 | 4,28 | 13,76 | 108,87 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Virti varškėtukai(varškė9%) | 82 | 160 | 22,43 | 13,63 | 26,75 | 321,54 |
| Grietinės 30%-sviesto82% padažas | 6 | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| | | | 27,16 | 28,83 | 57,00 | 605,93 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiğa | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Vištienos maltinukai | Nr1 | 90 | 19,65 | 1,75 | 5,52 | 120,65 |
| Perlinių kr.košė | 94 | 100 | 3,88 | 3,72 | 19,01 | 120,3 |
| Švieži pomidorai,švieži agurkai | G29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,35 | 20,25 |
| Vaisiai | | 100 | 0,40 | | 9,90 | 40,50 |
| Iš viso: | | | 24,68 | 5,77 | 38,78 | 301,7 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 58,73 | 47,70 | 157,57 | 1291,03 |

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Omletas (tausojantis) | 88 | 100 | 9,86 | 14,94 | 6,10 | 196,00 |
| Kons.agurkai,kukurūzai | | 100 | 0,40 | - | 9,90 | 10,13 |
| Duona su sviestu(82%) | | 30/5 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Vaisiai | | 100 | 0,76 | - | 13,94 | 56,00 |
| Kakava su pienu 2,5% | S-1 | 150 | 3,64 | 2,76 | 10,45 | 79,08 |
| | | | 14,81 | 21,83 | 41,60 | 384,03 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|--------------------------|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Burokėlių sriuba su mėsa | Sr2 | 150 | 6,31 | 6,09 | 4,47 | 106,65 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Keptas zuikis(kiauliena) | A19 | 80 | 17,34 | 8,71 | 3,94 | 163,06 |
| Bulvių košė | 6,1 | 80 | 1,16 | 3,26 | 8,50 | 65,67 |
| Kopūstų sal.su daržov. | G21 | 75 | 0,63 | 7,22 | 2,10 | 71,31 |
| Iš viso: | | | 28,04 | 25,68 | 35,05 | 484,69 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Varškės apkepas su ryžiais | A-83 | 150 | 21,58 | 16,62 | 20,11 | 316,28 |
| Grietinės(30%)uogienės padažas | 5 | 20/20 | 0,27 | 7,89 | 23,44 | 73,14 |
| Nesaldi arbata | G-1 | 150 | - | - | - | - |
| Iš viso: | | | 21,85 | 24,51 | 43,55 | 389,42 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 64,70 | 72,02 | 120,20 | 1258,14 |

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|-----------------------------|------------|--------------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Manų kruopų košė su uogiene | 33/4 7T | 200/5 /20 | 6,81 | 6,84 | 47,77 | 267,32 |
| Sausainiai | | 20 | 1,18 | 0,33 | 9,73 | 44,80 |
| Arbata vaisinė | | 150 | - | - | 14,97 | 44,44 |
| | | | | | | |
| Iš viso: | | | 7,99 | 7,17 | 72,47 | 356,56 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|---|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pupelių sriuba (augalinis,tausojanti) | Sr15 | 150 | 1,29 | 10,02 | 6,60 | 116,56 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Žemaičių blynai su paukštiena (tausojantis) | 40 | 150 | 8,53 | 15,59 | 14,29 | 246,44 |
| Grietinės30%/sviesto82%/pa dažas | 6 | 20 | 0,36 | 10,52 | 0,45 | 97,52 |
| Iš viso: | | | 12,78 | 50,11 | 37,38 | 538,52 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išėiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|--|------------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virti makaronai | 9/6 2AT | 150 | 7,09 | 8,95 | 37,63 | 259,59 |
| Konservuoti agurkai,šv.agurkai,pomidorai | | 75 | 0,07 | 0,37 | 8,5 | 40,00 |
| Vaisiai | | 100 | 0,45 | | 8,13 | 30,38 |
| Iš viso: | | | 7,61 | 9,32 | 54,26 | 328,97 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 28,38 | 66,60 | 164,11 | 1224,05 |

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 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%)(tausojojantis) | A15 | 200/5 | 6,47 | 6,76 | 32,29 | 210,00 |
| Duonelė su sviestu(82%) ir fermentiniu sūriu(45%) | 16-1/4 | 25/5/20 | 7,20 | 0,90 | 12,00 | 84,60 |
| Sezoniniai vaisiai | | 100 | 0,45 | - | 8,13 | 30,38 |
| Kmynų arbata | G1 | 150 | 0,45 | 0,33 | 6,11 | 27,24 |
| Iš viso: | | | 14,57 | 7,99 | 58,53 | 352,42 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Raugintų kopūstų sriuba(aug.tausojoj.) | Sr4 | 200 | 8,80 | 7,05 | 25,47 | 200,04 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Plovas su paukštiena | 3 | 120/60 | 23,13 | 11,59 | 34,34 | 324,21 |
| Virtos bulvės | 1,1 | 80 | 0,97 | 0,08 | 9,56 | 40,34 |
| Švieži pomidorai, agurkai, paprika | G29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,35 | 20,25 |
| Iš viso: | | | 36,25 | 19,42 | 89,76 | 662,84 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|----------------------------------|---------|--------|-----------------------------|--------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Bandelės su varške9% | | 120 | 15,02 | 8,24 | 43,80 | 341,64 |
| Kakava su pienu3,5% | G-5 | 200 | 2,4 | 1,89 | 10,90 | 66,95 |
| Vaisiai | | 100 | 0,45 | | 8,13 | 30,38 |
| Iš viso: | | | 17,87 | 10,13 | 62,83 | 438,97 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 68,69 | 37,54 | 211,12 | 1454,23 |

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val. 8.35-8.50 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g | | | Energinė vertė, kcal |
|---------------------------------------|-----------|--------|-----------------------------|-------------|--------------------|----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Kvietinių kruopų košė (tausojojantis) | A15 | 200 | 8,63 | 6,89 | 37,24 | 161,44 |
| Duona su sviestu(82%) | S-1 | 20/5 | 1,22 | 4,13 | 11,08 | 93,15 |
| Sūrio lazdelės (40%) | Nr.7 5 | 25 | 6,50 | 5,25 | 0,50 | 75,25 |
| Vaisiai | | 100 | 0,45 | | 8,13 | 30,38 |
| Arbata | G1 | 100 | | | | |
| | | | 15,48 | 12,48 | 45,87 | 267,07 |

Pietūs val. 11.50-12.20 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | Energinė* vertė ,kcal |
|--|----------|--------|------------------------------|-------------|--------------------|-----------------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Pomidorinė sriuba(augalinė,tausojan ti) | Nr1 5 | 150 | 0,77 | 6,12 | 5,72 | 79,25 |
| Duona | Š1 | 30 | 2,60 | 0,40 | 16,04 | 78,00 |
| Paukštienos maltinis | Nr.1 | 90 | 18,92 | 3,81 | 4,53 | 128,80 |
| Biri grikių košė | 10 | 50 | 3,02 | 4,86 | 16,50 | 120,09 |
| Virti burokėliai su tyru alyvuogių aliejumi,kons.agurkas | 1 | 60 | 1,07 | 8,13 | 6,43 | 94,00 |
| Iš viso: | | | 23,36 | 23,25 | 49,29 | 500,14 |

Vakarienė val. 15.30-15.55 val.

| Patiekalo pavadinimas | Rp. Nr. | Išeiga | Patiekalo maistinė vertė, g* | | | |
|--|---------|--------|------------------------------|--------------|--------------------|----------------|
| | | | baltymai, g | riebalai, g | angliavandeniai, g | |
| Virtas kiaušinis | | 75 | 58,13 | 30,60 | 1,40 | 320,80 |
| Duona | S-1 | 30 | 0,15 | 4,13 | 1,21 | 42,85 |
| Šviežias agurkas,pomidoras,kons. žirneliai | G29 | 75 | 0,75 | 0,30 | 4,5 | 20,25 |
| Vaisinė arbata | G1 | 150 | - | - | 14,97 | 44,44 |
| | | | 59,03 | 35,03 | 22,08 | 428,34 |
| Iš viso (dienos davinio): | | | 97,87 | 70,76 | 117,24 | 1195,55 |

