ŠIAULIŲ R. KAIRIŲ JUNGTINĖ MOKYKLA

ŠILELIO G.10, KAIRIAI, ŠIAULIŲ RAJONAS

20 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

4-7 metų vaikams

2026 m.



1 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Grikių kruopų košė su keptomis daržovėmis (AT)*	A.48	150	4,11	6,57	27,77	196,65
Kepti pomidoriukai	Gar.35	50	0,78	6,80	2,59	76,19
Bananai smulkinti	D.6	70	0,84	0,21	16,17	67,90
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**5,73**	**13,58**	**46,53**	**340,74**

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Kriaušės smulkintos	D.4	200	0,80	0,60	26,80	104,00
Iš viso:			**0,80**	**0,60**	**26,80**	**104,00**

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Žiedinių kopūstų ir cukinijų sriuba (AT)*	1-3/21	150	2,22	6,20	11,90	102,85
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Kalakutienos file maltinukas su cukinija ir varške (T)*	A.74	120	19,90	4,19	4,44	132,28
Agurkai švieži	43.S	50	0,32	0,08	0,92	4,40
Iš viso:			**24,5**	**10,57**	**36,11**	**322,96**

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavan deniai, g	
Daržovių šiupinys (T)*	4-5/100	100	7,46	4,25	30,69	185,03
Dešrelių padažas	P.17	30	2,17	10,19	0,77	111,14
Agurkai marinuoti	45S	20	1,12	0,00	0,52	6,40
Kefyras ekologiškas 2,5%		150	4,80	3,75	7,20	81,00
Iš viso:			**15,55**	**18,19**	**39,18**	**383,57**

Iš viso (dienos davinio):	**46,58**	**42,94**	**148,62**	**1151,27**

*A – augalinis; T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

1 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00-9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta miežinių kruopų košė (T)*	95A	200	8,01	7,20	36,49	234,88
Uogos šviežios		70	0,00	0,00	7,70	30,80
Ekologiškas pienas 2,5%		200	6,80	5,00	9,80	112,00
Iš viso:			**14,81**	**12,20**	**53,99**	**377,68**

Priešpiečiai 10.30-11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kokteilis su vaisiais ir uogomis	D.3	200	6,88	8,89	24,02	194,02
Iš viso:			**6,88**	**8,89**	**24,02**	**194,02**

Pietūs 12.00-13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Moliūgų sriuba su cinamonu (T)*	Sr.8	150	2,62	9,22	7,94	119,82
Daržovių ir kiaulienos nugarinės troškinys su bulvėmis (T)*	A.68	200	21,02	17,25	18,25	308,62
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,82	0,12	7,13	29,25
Iš viso:			**24,46**	**26,59**	**33,32**	**457,69**

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga, g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su daržovėmis (T)*	A.66	150	18,30	13,92	39,47	335,40
Kefyras 2,5%		150	4,50	4,50	7,50	81,00
Iš viso:			**22,80**	**18,42**	**46,97**	**416,40**

Iš viso (dienos davinio):	**68,95**	**66,10**	**158,30**	**1445,79**

*T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

1 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (T)*		50(1vnt)	6,00	4,70	0,40	68,00
Viso grūdo duona su sviestu 82%	Š.5	50/10	3,78	9,06	21,48	190,90
Agurkas šviežias	43S	40	0,32	0,08	0,92	5,60
Šilauogės šviežios		30	0,21	0,09	11,50	44,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**10,31**	**13,93**	**34,30**	**308,50**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Meliono ir mango užkandis	D.13	50	0,49	0,73	6,25	31,91
Iš viso:			**0,49**	**0,73**	**6,25**	**31,91**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rugštynių sriuba su bulvėmis	8Sr	150	5,56	4,64	10,33	90,92
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kalakutienos filė kotletukai su čiobreliu (T)*	A.107	100	24,12	9,40	1,75	189,78
Virti grikiai	7Gar	50	2,40	2,51	16,30	102,73
Morkų ir obuolių salotos su razinomis su jogurtu	S.8	50	1,42	0,68	12,63	57,51
Iš viso:			**36,46**	**17,87**	**58,13**	**534,14**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9 % ir bananų apkepas (T)*	A.118	120	14,80	13,21	25,53	272,08
Uogienė mėlynių		15	0,05	0,00	9,90	40,50
Pienas 2,5%		120	4,20	3,12	6,00	69,12
Iš viso:			**19,05**	**16,33**	**41,43**	**381,70**
Iš viso (dienos davinio):			**66,31**	**48,86**	**140,11**	**1256,26**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

1 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronų ir daržovių apkepas (T)*	A.17	120	14,91	18,79	38,92	384,79
Bananas	D.6	130	1,50	0,60	35,10	138,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**16,41**	**19,39**	**74,02**	**522,79**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės žalios	D.5	40	0,28	0,16	7,04	27,60
Varškė grūdėta		30	3,60	2,10	0,81	36,60
Iš viso:			**3,88**	**2,26**	**7,85**	**64,20**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba	Sr.38	150	3,42	4,33	7,00	86,14
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Konvekciniu režimu kepti žuvies kepsneliai (T)*	A.72	100	16,48	15,23	5,10	212,70
Bulvių košė	4Gar	50	1,14	2,03	7,34	22,45
Virtų burokėlių salotos su marinuotais agurkais su aliejumi	17S	50	0,64	4,64	3,65	58,25
Iš viso:			**24,64**	**26,87**	**40,21**	**472,74**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Orkaitėje kepti avižiniai varškėčiai (T)*	A.50	120	15,71	12,84	29,47	290,12
Grietinė 10%		10	0,35	1,00	0,43	12,10
Uogos šviežios		25	0,18	0,08	2,88	11,00
Iš viso:			**16,24**	**13,92**	**32,78**	**313,22**
Iš viso (dienos davinio):			**61,17**	**62,44**	**154,86**	**1372,95**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Iuzefa Venckuvienė

1 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Užkeptas sumuštinis su dešrelėmis (T)*	A.46-1	1/65g	9,41	18,11	11,47	247,08
Konvekciniu režimu keptas sumuštinis su varške %	A.45	1/50g	4,37	6,46	15,37	139,42
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**13,78**	**24,57**	**26,84**	**386,50**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kivi vaisiai	D.24	100	1,00	0,60	16,00	73,00
Iš viso:			**1,00**	**0,60**	**16,00**	**73,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių burokėlių sriuba su pupelėmis (T)*	Sr.12	150	2,60	3,38	14,19	95,36
Ryžių troškinys su paukštienos šlaunelių mėsa (T)*	A.108	150	20,56	17,74	20,59	343,04
Šviežių agurkų, morkų ir kaliaropių rinkinys	S.34	70	0,83	0,16	3,61	14,84
Iš viso:			**23,99**	**21,28**	**38,39**	**453,24**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	21,09	10,00	28,12	324,12
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Uogos šviežios		20	0,14	0,06	2,30	8,80
Iš viso:			**21,59**	**14,56**	**30,89**	**376,72**
Iš viso (dienos davinio):			**60,36**	**61,01**	**112,12**	**1271,46**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

2 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rudųjų ryžių ir morkų košė	A.88	150	2,77	0,91	27,02	130,20
Pienas 2,5%		150	5,25	3,90	7,50	86,40
Speltos miltų sausainis	K.11	60	6,10	7,60	35,48	226,96
Iš viso:			**14,12**	**12,41**	**70**	**443,56**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	60	0,42	0,06	4,62	19,20
Vynuogės	D.5	40	0,28	0,16	7,04	27,60
Iš viso:			**0,70**	**0,22**	**11,66**	**46,80**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso sriuba	Sr.37	150	3,10	5,88	20,71	154,19
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Konvekciniu režimu kepta paukštienos blauzdelė (T)*	A.76	120	21,52	13,95	2,80	219,69
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Šviežių agurkų ir avokadų salotos su aliejumi	S.51	60	0,75	4,80	2,45	50,96
Iš viso:			**29,61**	**27,61**	**56,90**	**596,38**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu kepti varškėčiai (T)*	A.173	100	15,16	11,89	14,24	225,00
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Jogurtas geriamas 1,5%		150	3,30	3,75	19,95	127,50
Iš viso:			**18,82**	**20,14**	**34,66**	**396,30**
Iš viso (dienos davinio):			**63,25**	**60.38**	**173.22**	**1480.04**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

2 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai , g	
Konvekciniu režimu keptas cukinijų omletas (T)*	A.54	120	7,20	9,37	3,82	125,17
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Pomidorai švieži	44S	50	0,45	0,10	1,95	9,00
Arbata su pienu	G.4	150	0,51	0,50	5,74	29,43
		Iš viso:	**11,12**	**10,61**	**28,63**	**256,8**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai , g	
Bananai	D.6	150	1,50	0,60	35,10	138,00
		Iš viso:	**1,50**	**0,60**	**35,10**	**138,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai , g	
Pieniška perlinių kruopų sriuba	25Sr.	150	3,45	4,52	10,47	94,47
Duona viso grūdo su sviestu	16-1/4-1	30/5	2,08	4,46	15,94	111,90
Kiaulienos kepinukai (T)*	9A	100	18,35	15,24	10,64	251,49
Virti lęšiai	Gar.16	50	1,91	0,10	3,92	25,40
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	50	0,41	0,11	1,93	14,23
		Iš viso:	**26,2**	**24,43**	**42,9**	**497,49**

Vakarienė 16.00-17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebal ai, g	angliavandeniai , g	
Makaronai su daržovėmis (T)*	A.66	150	8,42	8,34	30,23	241,66
Morkų padažas	P.6	25	0,43	4,67	1,37	52,17
Šviežių daržovių rinkinys	S.29	50	0,41	0,11	1,93	14,23
		Iš viso:	**9,26**	**13,12**	**33,53**	**308,06**

Iš viso (dienos davinio):	**48,08**	**48,76**	**140,16**	**1199,55**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

2 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Apkeptos batono riekelės (T)*	A.90	1vnt	3,52	8,97	12,36	146,33
Avokadas pasmulkintas	S.48	30	0,51	7,92	1,53	79,50
Konvekciniu režimu apkepta dešrelė	A.95	50	3,80	16,86	0,50	168,36
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,83**	**33,75**	**14,39**	**394,19**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinis kokteilis	D.14	120	0,87	0,33	15,05	62,09
Iš viso:			**0,87**	**0,33**	**15,05**	**62,09**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Džiovintų pupelių sriuba su bulvėmis	16Sr	150	3,55	5,77	13,34	120,60
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Daržovių troškinys su vištienos kukuliais (T)*	A.31	150	19,95	12,00	9,28	215,81
Žalių salotų rinkinys su melionu	S.33	70	1,13	0,12	4,41	21,49
Iš viso:			**27,59**	**18,53**	**44,15**	**451,10**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9 % spygliukai (T)*	87A	150	15,55	8,41	26,08	244,09
Grietinėlės padažas	P.15	15	0,53	3,54	1,27	38,83
Ekologiškas pienas 2.5%		150	5,25	3,9	7,50	86,40
Iš viso:			**21,33**	**15,85**	**34,85**	**369,32**
Iš viso (dienos davinio):			**57,62**	**67,71**	**120,32**	**1276,70**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

2 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Makaronai su aliejumi (T)*	6-3/61	200	8,01	6,96	44,72	263,67
Fermentinis sūris 45%		35	9,45	9,14	0,07	120,40
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**17,46**	**16,1**	**44,79**	**384,07**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			**1,52**	**0,60**	**27,88**	**112,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta bulvių ir saliero šaknies sriuba	Sr.40	150	1,27	3,85	10,08	76,20
Žuvies kepinukai (T)*	42A	75	15,41	19,85	9,26	277,11
Virti grikiai	7Gar	50	2,4	2,51	16,3	102,73
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu	S.64	70	2,33	4,83	1,88	58,35
Iš viso:			**21,41**	**31,04**	**37,52**	**514,39**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Morkų apkepas su varške 9%	A.73	150	15.15	8.9	25.27	234.30
Grietinė 30%		15	0.36	4.5	0.47	43.80
Kefyras 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			**155,1**	**158,85**	**41,86**	**495,94**
Iš viso (dienos davinio):			**195,45**	**206,05**	**152,05**	**1506,04**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

2 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepta avižinė košė su kokosų gėrimu (T)*	A.75	150	6,55	8,94	41,10	275,36
Bananai smulkinti	D.6	100	1,00	0,40	23,40	92,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,55**	**9,34**	**64,50**	**367,36**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kivi vaisius	D.24	100	1,00	0,60	16,00	73,00
Iš viso:			**1,00**	**0,60**	**16,00**	**73,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių sriuba	Sr.5	150	7,87	6,68	12,88	129,34
Kiauliena su troškintais kopūstais (T)*	A.128	150	20,80	16,01	9,40	268,15
Virtos bulvės	1Gar	50	0,95	0,05	10,05	43,50
Žaliasis kokteilis	D.16	150	0,85	0,32	14,95	62,51
Iš viso:			**30,47**	**23,06**	**47,28**	**503,50**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pica su dešrelėmis (T)*	A.81-1	120	15,98	19,31	40,10	385,95
Migdolų gėrimas		150	0,75	1,65	6,15	42,00
Iš viso:			**16,73**	**20,96**	**46,25**	**427,95**
Iš viso (dienos davinio):			**55,75**	**53,96**	**174,03**	**1545,84**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

3 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su bananais (T)*	A.5	150	6,61	5,84	44,67	264,32
Šviežios uogos		30	0,21	0,09	3,45	13,20
Pienas 2,5%		150	5,25	3,90	7,50	86,40
Iš viso:			**12,07**	**9,83**	**55,62**	**363,92**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Plėšoma sūrio lazdelė		20	5,34	4,16	0,10	59,00
Kriaušės smulkintos	D.4	100	0,30	0,40	15,10	59,00
Iš viso:			**5,64**	**4,56**	**15,20**	**118,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Rūgštynių sriuba	Sr.29	150	4,42	5,43	9,32	103,47
Duona viso grūdo		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Perlinių kruopų troškinys su paukštiena (T)*	A.129	150	25,04	18,00	23,49	369,42
Šviežių agurkų, morkų ir kaliaropių rinkinys	S.34	50	0,60	0,10	2,58	10,60
Iš viso:			**33,02**	**24,17**	**52,51**	**576,69**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žalių žirnelių, ryžių kruopų troškinys su daržovėmis (AT)*	A.135	150	7,04	6,16	33,74	219,69
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	7,00
Traškioji duonelė ruginė		18	1,84	0,29	12,46	64,74
Arbata su pienu	G.4	200	0,68	0,66	7,98	40,57
Iš viso:			**9,96**	**7,21**	**55,33**	**332,00**
Iš viso (dienos davinio):			**60,69**	**45,77**	**178,66**	**1390,61**

* A – augalinis; T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

3 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omleto keksiukai su daržovėmis (T)*	A.184	65	5,89	4,60	6,58	86,74
Batonas		40	4,68	2,76	23,48	26,80
Sviestas 82%		8	0,04	6,56	0,06	59,44
Uogienė		25	0,08	0,00	16,50	67,50
Kmynų arbata	3G	200	0,59	0,44	8,99	39,62
Iš viso:			**11,28**	**14,36**	**55,61**	**280,10**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinis kokteilis su linų sėmenimis	D.12	100	0,92	0,52	10,05	44,29
Iš viso:			**0,92**	**0,52**	**10,05**	**44,29**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta daržovių sriuba	Sr.19	150	4,50	5,66	8,45	97,00
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Troškinta kiauliena su morkomis (T)*	A.105	150	39,33	22,51	10,32	414,29
Keptos bulvytės	Gar.15	50	2,51	0,36	14,72	71,53
Baltojo ridiko ir obuolių salotos su aliejumi	S.45	50	0,40	2,34	2,97	32,41
Iš viso:			**49,70**	**31,51**	**53,58**	**708,43**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (T)*	A.125	130	11,72	6,95	31,61	238,39
Vaisių tyrė		40	0,44	0,20	2,36	17,20
Migdolų gėrimas		150	0,75	1,65	6,15	42,00
Iš viso:			**12,91**	**8,80**	**40,12**	**297,59**
Iš viso (dienos davinio):			**74,81**	**55,19**	**159,36**	**1330,41**

* **T** - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

3 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinio kuskuso košė su sviestu (T)*	A.56	200	8,55	8,85	53,00	333,80
Uogos šviežios		50	0,60	0,30	6,40	19,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**9,15**	**9,15**	**59,40**	**352,80**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Melionas smulkintas	D.7	100	1,00	0,00	8,00	35,00
Apelsinai smulkinti	D.10	100	0,70	0,20	9,90	38,70
Iš viso:			**1,70**	**0,20**	**17,90**	**73,70**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pomidorų sriuba (AT)*	Sr.23	150	6,97	6,19	18,31	101,18
Grietinėlėje troškinta vištienos file su morkomis (T)*	10-5/100	180	40,04	20,71	11,35	384,61
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	4-5/100	100	3,60	2,14	15,44	92,98
Šviežių morkų ir porų salotos su aliejumi	S.43	60	0,64	5,10	4,79	61,54
Pomidorai vynuoginiai	44S	40	0,40	0,08	1,64	6,80
Iš viso:			**51,65**	**34,22**	**51,53**	**647,11**

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių dubenėliai (T)*	52A	150	5,10	0,26	46,67	206,57
Sviesto – grietinėlės padažas	P.14	20	0,33	11,24	0,46	103,92
Kefyras 2,5%		100	3,00	3,00	5,00	54,00
Iš viso :			**8,43**	**14,50**	**52,13**	**364,49**

Iš viso (dienos davinio):	**70,93**	**58,07**	**180,96**	**1438,10**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

3 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lęšių ir rudųjų ryžių košė (T)*	A.39	200	4,30	8,96	27,40	193,22
Sviestas 82%		7	0,05	5,78	0,06	52,08
Bananai smulkinti	D.6	100	1,20	0,30	23,10	97,00
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**5,55**	**15,04**	**50,56**	**342,30**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananai smulkinti	D.6	150	1,80	0,45	34,65	145,50
		Iš viso:	**1,80**	**0,45**	**34,65**	**145,50**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kreminė žalių žirnelių ir brokolių sriuba su grietinėle	Sr.14	150	3,77	11,99	9,17	157,57
Viso grūdo duona		40	2,72	0,44	21,20	99,60
Konvekciniu režimu kepti žuvies kotletai (T)*	A.69	80	17,33	1,85	7,28	113,08
Alyvuogių aliejus		5	0,00	5,00	0,00	44,20
Virtos bulvės	1Gar	100	2,06	0,10	18,85	83,43
Pekino kopūstų ir pomidorų rinkinys	S.32	100	0,70	0,09	7,25	28,95
		Iš viso:	**26,58**	**19,47**	**63,75**	**526,83**

Vakarienė 15.00-16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtiniai su varške (T)*	79A	150	18,16	8,52	40,60	306,08
Grietinė jogurtinė 10%		15	0,45	1,50	0,60	17,85
Ekologiškas avižų gėrimas		150	0,75	1,95	12,60	72,00
		Iš viso:	**19,36**	**11,97**	**53,80**	**395,93**

Iš viso (dienos davinio):	**53,29**	**46,93**	**202,76**	**1410,56**

*T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

3 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režimu keptos bulvės su apelsinų sultimis (T)*	A.134	150	3,66	7,74	29,74	199,30
Konvekciniu režimu apkeptos dešrelės	A.95	50	3,80	16,86	0,50	168,36
Agurkas marinuotas	45S	50	1,40	0,00	0,65	8,00
Kefyras 2,5%		120	4,08	3,00	5,88	72,00
Iš viso:			**12,94**	**27,60**	**36,77**	**447,66**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta varškė 9% su chia sėklomis	D.15	50	6,73	4,31	4,49	85,29
Iš viso:			**6,73**	**4,31**	**4,49**	**85,29**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių daržovių ir pilno grudo makaronų sriuba (T)*	Sr.41	150	3,84	5,47	19,11	145,16
Troškinta smulkinta jautiena (T)*	7A	130	28,96	24,22	7,39	362,79
Daržovių šiupinys su žaliais žirneliais	Gar.7	50	1,81	1,15	6,69	48,75
Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejumi	S.64	50	1,64	3,37	1,27	40,68
Iš viso:			**36,25**	**34,21**	**34,46**	**597,38**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės 9 % apkepas (T)*	84A	130	19,70	15,01	21,40	298,93
Grietinė 30%		15	0,36	4,50	0,47	43,80
Uogos šviežios		20	0,14	0,06	2,30	8,80
Iš viso:			**20,2**	**19,57**	**24,17**	**351,53**
Iš viso (dienos davinio):			**75,93**	**85,69**	**99,89**	**1481,86**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

4 savaitė
pirmadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su moliūgais ir obuoliais (T)* |	A.92	150	4,39	11,20	40,30	267,44
Sviestas 82%		7	0,04	5,74	0,06	52,01
Pienas 2,5%		150	5,25	3,90	7,50	86,40
Iš viso:			**9,68**	**20,84**	**47,86**	**405,85**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir mangų kremas	D.22	50	4,00	3,85	5,84	74,99
Iš viso:			**4,00**	**3,85**	**5,84**	**74,99**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų burokėlių sriuba su raugintais kopūstais	Sr.39	150	1,67	4,74	12,63	97,51
Duona viso grūdo		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Troškinta kiauliena su morkomis ir porais (T)*	12-5/102	150	37,35	17,48	7,52	347,11
Virti makaronai	8Gar	50	2,98	2,18	16,49	97,45
Šviežių agurkų ir pomidorų rinkinys	S.35	70	0,72	0,42	2,20	11,41
Iš viso:			**45,68**	**25,46**	**55,96**	**646,68**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių, saliero ir morkų troškinys (AT)*	A.171	140	8,67	2,38	26,12	159,05
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,55	0,25	1,80	13,00
Kefyras 2,5		150	5,10	3,75	7,35	90,00
Iš viso:			**14,32**	**6,38**	**35,27**	**262,05**
Iš viso (dienos davinio):			**73,68**	**56,53**	**144,93**	**1389,57**

*A – augalinis; T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

4 savaitė
antradienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniu režiu keptas omletas su manų kruopomis (T)*	A.117	130	12,48	15,71	15,21	253,31
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	7,00
Viso grūdo duona ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**15,84**	**16,45**	**33,48**	**353,51**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			**1,52**	**0,60**	**27,88**	**112,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sriuba su mėsos kukuliais	Sr.1	150	8,38	0,74	5,59	49,27
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Maltas paukštienos kepsnys (T)*	35A	75	15,59	17,66	5,31	242,67
Grietinėlės padažas	P.15	15	0,53	3,54	1,27	38,83
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Pomidorai vynuoginiai	44S	50	0,55	0,25	1,80	13,00
Iš viso:			**29,29**	**25,17**	**44,91**	**515,31**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti miltiniai „ežiukai“ (T)*	A.187	150	13,17	4,16	60,65	324,38
Grietinėlės padažas	P.15	20	0,74	4,72	1,72	52,07
Pienas 2,5%		150	5,25	3,90	7,50	86,40
Iš viso:			**19,16**	**12,78**	**69,87**	**462,85**
Iš viso (dienos davinio):			**65,81**	**55,00**	**176,14**	**1443,67**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

4 savaitė
trečiadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pyragas su bananais „Bananų duona“ (T)*	K.12	100	5,50	12,39	40,51	291,18
Kakava su pienu	4G	150	2,88	2,51	16,26	93,47
Iš viso:			**8,38**	**14,90**	**56,77**	**384,65**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisinis kokteilis	D.12	150	1,38	0,78	15,18	66,89
Iš viso:			**1,38**	**0,78**	**15,18**	**66,89**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių ir perlinių kruopų sriuba	15Sr	150	3,57	3,08	13,83	93,89
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Kepti kiaulienos kukuliai (T)*	A.104	80	15,48	7,84	1,01	138,06
Biri sorų kruopų košė	Gar.2	50	1,93	1,53	12,25	59,56
Burokėlių ir kaliaropių salotos su aliejaus užpilu	S.28	70	1,19	2,83	8,56	58,39
Iš viso:			**25,13**	**15,92**	**52,77**	**443,10**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai blynai su sviestu ir medumi (T)*	A.100-2	120	6,07	12,17	31,74	262,32
Grietinė 30%		10	0,24	3,00	0,31	29,20
Uogos šviežios		20	0,14	0,06	2,30	8,80
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**6,45**	**15,23**	**34,35**	**300,32**
Iš viso (dienos davinio):			**41,34**	**46,83**	**159,07**	**1194,96**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

4 savaitė
ketvirtadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Manų košė su cinamonu (T)*	3-3/32	200	6,67	4,45	36,97	218,37
Trintos uogos su cukrumi	P.5	50	0,50	0,00	7,50	32,88
Pienas ekologiškas 2,5%		150	5,10	3,75	7,35	84,00
		Iš viso:	**12,27**	**8,20**	**51,82**	**335,25**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Vaisiai		150	2,28	0,90	41,82	168,00
		Iš viso:	**2,28**	**0,90**	**41,82**	**168,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Tiršta vištienos sriuba	Sr.9	150	12,92	4,28	9,21	133,67
Kepti žuvies kukulaičiai (T)*	9-7/141	80	12,86	5,18	4,39	110,86
Moliūgų sėklų aliejus		5	0,00	6,99	0,00	69,93
Bulvių, brokolių, ž.žirnelių košė	4-3/61	75	1,63	1,74	7,77	51,02
Virtų burokėlių salotos su obuoliais su aliejumi	S.22	100	1,27	10,27	10,81	135,22
		Iš viso:	**28,68**	**28,46**	**32,18**	**500,70**

Vakarienė 15.00 – 16.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			balty mai, g	riebalai , g	angliavan deniai, g	
Konvekciniu režimu kepti sumuštiniai su varške (T)*	A.45	100	9,63	14,27	30,53	291,18
Keksiukas su varške	K.23	30	3,49	6,70	11,58	119,93
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	**13,12**	**20,97**	**42,11**	**411,11**

Iš viso (dienos davinio):	**56,35**	**58,53**	**167,93**	**1415,06**

*T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė

4 savaitė
penktadienis

Pusryčiai 8.00 – 9.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių troškinys su daržovėmis (T)*	A.136	150	4,98	5,68	26,12	171,45
Viso grūdo duona su sviestu	Š.5	40/7	3,00	6,38	17,18	145,21
Arbata nesaldinta	1G	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			**7,98**	**12,06**	**43,30**	**316,66**

Priešpiečiai 10.30 – 11.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai		100	1,52	0,60	27,88	112,00
Iš viso:			**1,52**	**0,60**	**27,88**	**112,00**

Pietūs 12.00 – 13.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Tiršta pomidorų ir lęšių sriuba	Sr.33	150	7,97	4,47	25,37	164,75
Duona viso grūdo ruginė		40	2,96	0,64	17,12	93,20
Vištienos vėrinukai (T)*	34A	115	23,33	9,32	8,07	210,78
Virti rudieji ryžiai	3Gar	50	1,28	2,34	13,82	78,34
Agurkai švieži	43S	50	0,40	0,10	1,15	7,00
Iš viso:			**35,94**	**16,87**	**65,53**	**554,07**

Vakarienė 16.00 – 17.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga,g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (T)*	82A	150	21,09	10,00	28,12	324,12
Grietinėlės 36% padažas	P.15	15	0,53	3,54	1,27	38,83
Pienas 2,5%		150	5,25	3,90	7,50	86,40
Iš viso:			**26,87**	**17,44**	**36,89**	**449,35**
Iš viso (dienos davinio):			**72,31**	**46,97**	**173,60**	**1432,08**

* T - tausojantis

Vyresnioji specialistė
Juzefa Venckuvienė