VILKAVIŠKIO R. GIŽŲ KAZIMIERO BARŠAUSKO
MOKYKLA-DAUGIAFUNKCIS CENTRAS

Birutės g. 1A, Gižų k., Gižų sen., Vilkaviškio r. sav.

__15___ DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

___1-3 m.___

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Įstaigos darbo laikas
Pirmadienis– Penktadienis
Nuo 7.00 iki 19.00 val.

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, sviestu (82%) (tausojantis)	1/2	150 (115/30/5)	6,25	7,72	32,12	223,02
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,16	12,25	42,86	314,39

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas paukštienos kepsnys (tausojantis)	562	50	11,70	6,65	4,61	125,05
Virti makaronai su alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	530	75 (72/3)	3,16	3,10	21,22	125,41
Pomidorai skiltelėmis	539	40	0,40	0,00	2,40	11,20
Švieži agurkai	563	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
		Iš viso:	18,24	13,24	57,39	421,66

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių košė (tausojantis)	565	170	3,84	6,46	27,79	184,66
Grikių trapučiai	567	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Pienas (2,5%) *arba*	217/ 218	150	4,89	3,75	6,99	81,27
Kefyras (2,5%)	566	150	4,50	3,75	6,00	75,75
Iš viso su pienu:			9,75	10,51	41,18	298,31
Iš viso su kefyru:			9,36	10,51	40,19	292,79
Iš viso su pienu (dienos davinio):			41,57	40,50	156,75	1157,82
Iš viso su kefyru (dienos davinio):			41,18	40,50	155,76	1152,30

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	152 (38/114)	7,29	3,09	35,97	200,82
Batonas su sviestu (82%)	31/32	20 (15/5)	1,24	4,58	7,09	74,52
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,53	7,67	43,06	275,34

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Varškės desertas	571	35	2,98	2,45	5,60	56,35
		Iš viso:	3,54	3,02	21,00	125,36

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Karališki balandėliai (kiauliena) (tausojantis)	98/99	70	13,27	10,72	5,63	172,08
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
		Iš viso:	21,37	17,04	49,00	434,91

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (30%) (tausojantis)	574	100 (92,92/ 7,08)	14,51	6,63	22,89	209,28
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Vaisiai (apelsinai)	660	40	0,40	0,04	4,80	21,16
		Iš viso:	16,61	7,50	44,44	311,67
		Iš viso (dienos davinio):	50,05	35,23	157,50	1147,28

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 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%) (tausojantis)	7/8	150 (145/5)	6,05	6,10	29,23	196,04
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	564	58 (20/3/ 20/15)	5,76	5,71	10,49	116,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	11,81	11,81	39,72	312,41

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,37	4,23	15,32	124,79

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta moliūgų sriuba (augalinis) (tausojantis)	588	150	1,50	3,11	11,91	81,61
Batono kubeliai	116/ 116-1	10	0,80	0,30	4,70	24,70
Vištienos troškinys su morkomis, žaliaisiais žirneliais (tausojantis)	590	70 (52,32/ 5,89/11,79)	14,93	8,36	3,80	150,16
Perlinės kruopos (tausojantis)	591	70	2,28	3,22	17,49	108,03
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	444	30 (27,82/ 2,18)	0,50	2,24	1,53	28,32
Morkų lazdelės	592	40	0,40	0,08	3,48	16,24
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
		Iš viso:	20,78	17,33	43,42	412,76

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su obuoliais	593	100 (76,67/ 23,33)	6,00	10,29	38,82	271,85
Baltinta kakava	33/34	100	1,92	1,41	3,16	33,00
Iš viso:			7,92	11,70	41,98	304,85
Iš viso (dienos davinio):			46,88	45,07	140,44	1154,81

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	352/353	150 (145/5)	5,82	6,29	31,67	206,58
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	580	35 (20/5/10)	2,64	6,53	9,84	108,67
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,46	12,82	41,51	315,25

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai)	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
		Iš viso:	4,00	3,70	19,00	125,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaltibarščiai	153/154	150	5,30	5,85	5,90	97,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Netikras zuikis (kiauliena) (tausojantis)	85/86	60	10,94	6,56	5,10	123,21
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/329	30 (28,5/1,5)	0,33	1,58	2,97	27,42
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/ 107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
		Iš viso:	20,93	16,59	50,30	434,35

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška makaronų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	81/82	150 (147/3)	5,08	4,79	20,13	143,91
Vaisius (kriaušės)	584	60	0,18	0,24	9,00	38,88
Ruginė duona su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	589	63 (25/3/ 20/15)	6,04	5,51	11,79	120,87
Iš viso:			11,30	10,54	40,92	303,66
Iš viso (dienos davinio):			44,69	43,65	151,73	1178,56

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su uogomis ir sviestu (82%) (tausojantis)	9/10	150 (130/ 15/5)	4,67	6,79	26,41	185,41
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	596	42 (26,25/5,25/ 10,50)	3,30	5,99	11,35	112,46
Grikių trapučiai	606	5	0,51	0,15	3,20	16,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,48	12,93	40,96	314,06

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kruopų (ryžiai, nešlifuoti) sriuba su pomidorais (augalinis) (tausojantis)	500	150 (138/12)	1,00	3,25	9,17	69,91
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Žuvies kepinukai (tausojantis)	603	60	15,12	6,56	4,53	137,63
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	60	3,30	2,46	18,43	109,05
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	40 (22,00/ 18,00)	0,26	2,92	1,38	32,83

Švieži agurkai	563	25	0,20	0,05	0,58	3,55
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
		Iš viso:	21,75	17,79	44,13	423,60

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti avinžirnių paplotėliai (tausojantis)	604	150	12,49	2,77	41,40	240,53
Jogurtinė grietinė (10%)	135/136	20	0,70	2,00	0,86	24,24
Baltinta kakava *arba*	33/34	100	1,92	1,41	3,16	33,00
Žirnių troškinys su kalakutiena (tausojantis)	661	170 (120/50)	16,48	6,66	23,70	220,61
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
Iš viso su Rp. Nr. 604; 135/136 ir 33/34:			15,11	6,18	45,42	297,77
Iš viso su Rp. Nr. 661; 96/97 ir 39/40:			16,88	6,66	46,9	315,01
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 604; 135/136 ir 33/34:			50,76	41,40	145,83	1158,89
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 661; 96/97 ir 39/40:			52,53	41,88	147,31	1176,13

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	352/ 353	150 (145/5)	5,82	6,29	31,67	206,58
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	580	35 (20/5/10)	2,64	6,53	9,84	108,67
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,46	12,82	41,51	315,25

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,37	4,23	15,32	124,79

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Agurkinė sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)	505	150 (144/6)	1,50	3,14	11,40	79,82
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Ryžių (nešlifuoti) plovas su kiauliena (tausojantis)	614	120 (73,97/ 46,03)	9,92	14,40	19,07	245,52
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
		Iš viso:	13,62	17,90	53,46	429,34

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	615	80	15,10	8,93	14,02	196,90
Jogurtinė grietinė (10%)	616	10	0,35	1,00	0,43	12,12
Uogų užpilas	617	15	0,13	0,00	1,95	8,37
Kukurūzų trapučiai	600	15	1,32	0,17	12,54	56,93
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,90	10,10	28,94	274,32
Iš viso (dienos davinio):			45,35	45,05	139,23	1143,70

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) ir uogų užpilu (tausojantis)	13/14	150 (142,5/5/ 22,5)	6,59	6,00	35,90	223,97
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,50	10,53	46,64	315,34

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Varškės desertas	571	35	2,98	2,45	5,60	56,35
		Iš viso:	3,54	3,02	21,00	125,36

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šviežių kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	560	150	1,22	3,18	8,03	65,68
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Maltas vištienos šnicelis (tausojantis))	620	63	17,58	9,96	1,47	165,86
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/ 329	30 (28,5/1,5)	0,33	1,58	2,97	27,42
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12

Iš viso:	22,73	17,70	38,64	404,94

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės blynai su uogų užpilu (varškė 9%)	622	140 (117,5/ 22,5)	14,24	11,54	38,60	315,19
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			14,24	11,54	38,60	315,19
Iš viso (dienos davinio):			49,01	42,79	144,88	1160,83

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų košė su bananais ir sviestu (82%) (tausojantis)	15/16	150 (130/ 15/5)	4,69	6,08	26,93	181,22
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	53	40 (25/10/5)	3,14	5,70	10,81	107,10
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
		Iš viso:	8,13	12,01	38,49	294,55

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,37	4,23	15,32	124,79

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pupelių sriuba (augalinis) (tausojantis)	507	150	3,57	3,27	14,46	101,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/ 72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	625	70	14,52	9,05	7,67	170,29
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/ 88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Švieži agurkai	125/ 126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	40	0,55	1,95	2,53	29,90
Vanduo su citrina	93/ 94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
		Iš viso:	22,19	14,72	47,61	411,88

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos (vištienos) ir grietinės (30 %) padažu (tausojantis)	626	150 (120/30)	11,83	11,68	27,11	260,88
Vaisius (kriaušės)	627	80	0,24	0,32	12,00	51,84
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,07	12,00	39,11	312,72
Iš viso (dienos davinio):			48,76	42,96	140,53	1143,94

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 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%) (tausojantis)	7/8	150 (145/5)	6,05	6,10	29,23	196,04
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	613	32,50 (20/3,5/9)	2,52	5,11	9,79	95,25
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,57	11,21	39,02	291,29

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai)	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
		Iš viso:	4,00	3,70	19,00	125,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Raugintų kopūstų sriuba (augalinis) (tausojantis)	509	150	0,92	3,11	7,20	60,50
Ruginė duona (pilno grūdo)	618	28	2,10	0,42	11,98	60,12
Kiaulienos - grikių kotletas (tausojantis)	630	70	11,93	6,74	6,52	134,44
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	40 (34,4/0,8/ 4,8)	0,40	4,46	3,19	54,55
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
		Iš viso:	17,09	14,86	53,31	415,46

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	631	150	3,10	3,90	10,60	89,90
Batonas su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	48	60 (20/5/ 20/15)	5,78	7,36	10,51	131,36
Kukurūzų trapučiai	600	15	1,32	0,17	12,54	56,93
Baltinta kakava	33/ 34	100	1,92	1,41	3,16	33,00
Iš viso:			12,12	12,84	36,81	311,19
Iš viso (dienos davinio):			41,78	42,61	148,14	1143,24

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	636	60	7,38	7,02	0,42	94,38
Majonezas 35% rieb.	637	10	0,04	3,50	0,57	33,94
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/ 103	20	0,80	0,00	3,00	15,20
Ruginė duona (pilno grūdo)	515	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Grikių trapučiai	567	20	2,04	0,60	12,80	64,76
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
		Iš viso:	12,81	11,80	30,38	278,92

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	501	150	4,20	3,28	15,97	110,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/ 72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) *arba*	639	55	9,65	12,46	0,54	152,95
Maltas žuvies (lašiša) kepsnys (tausojantis)	638	50	9,49	11,85	5,39	166,21
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	30 (25,41/4,59)	0,45	1,96	2,78	30,57

Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vanduo su citrina	93/94	150	0,37	0,02	0,51	3,70
Iš viso su Rp. Nr. 639:			18,41	18,28	50,23	439,17
Iš viso su Rp. Nr. 638:			18,25	17,67	55,08	452,43

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11/12	150 (145/5)	6,17	6,54	33,66	218,16
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			8,38	11,30	45,15	315,76
Iš viso su Rp. Nr. 639 (dienos davinio):			45,02	45,88	141,08	1157,31
Iš viso su Rp. Nr. 638 (dienos davinio):			44,86	45,27	145,93	1170,57

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 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%) (tausojantis)	7/8	150 (145/5)	6,05	6,10	29,23	196,04
Ruginė duona su sviestu (82%), virta dešra ir šviežiu agurku	642	62 (25/3/ 19/15)	5,84	5,38	11,75	118,75
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	11,89	11,48	40,98	314,79

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba su pupelėmis (augalinis) (tausojantis)	510	150 (138/12)	2,38	3,21	12,65	89,06
Ruginė duona (pilno grūdo)	644	15	1,13	0,23	6,42	32,21
Kiauliena su troškintais kopūstais (tausojantis)	643	100 (50/50)	15,12	11,74	4,11	182,58
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,40	0,08	1,64	8,88
Kompotas (vaisių / uogų)	79/80	150	0,20	0,14	8,87	37,51
		Iš viso:	20,67	15,47	46,88	409,43

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Sklindžiai su obuoliais ir bananais (tausojantis)	245/ 246	100 (70/30)	6,53	10,66	36,59	268,36
Baltinta kakava	33/ 34	100	1,92	1,41	3,16	33,00
Iš viso:			8,45	12,07	39,75	301,36
Iš viso (dienos davinio):			46,43	43,52	142,93	1149,04

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	152 (38/114)	7,29	3,09	35,97	200,82
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	58/59	23 (17/6)	1,40	5,13	7,36	81,17
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
		Iš viso:	8,99	8,45	44,08	288,22

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (obuoliai)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Varškės desertas	571	35	2,98	2,45	5,60	56,35
		Iš viso:	3,54	3,02	21,00	125,36

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Trinta žirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	646	130	3,64	3,27	13,84	99,35
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	179/ 180	70	14,40	3,90	5,56	114,90
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	60	3,30	2,46	18,43	109,05
Morkų ir obuolių salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	328/ 329	30 (28,5/1,5)	0,33	1,58	2,97	27,42
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	621	40	0,52	1,95	1,72	26,45
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
		Iš viso:	22,19	13,16	52,52	417,17

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (varškė 9%) su natūraliu jogurtu (30%) (tausojantis)	574	100 (92,92/ 7,08)	14,51	6,63	22,89	209,28
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Vaisiai (apelsinai)	663	48	0,48	0,05	5,76	25,39
		Iš viso:	16,69	7,51	45,4	315,90
		Iš viso (dienos davinio):	51,41	32,14	163,00	1146,65

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	666	122 (117,12/ 4,88)	3,99	4,82	36,21	204,18
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	53	40 (25/10/5)	3,14	5,70	10,81	107,10
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	7,13	10,52	47,02	311,28

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	125	1,25	0,13	15,00	66,13
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,37	4,23	15,32	124,79

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba (augalinis) (tausojantis)	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	186/ 187	110 (75,5/ 34,5)	9,93	7,91	24,67	209,60
Grietinė (30%)	190/191	15	0,36	4,50	0,47	43,80
Šviežiai agurkai	125/126	30	0,24	0,06	0,69	4,26
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis) *arba*	558	40	0,55	1,95	2,53	29,90
Vaisių salotos	647	65	0,73	0,33	10,43	47,53
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
		Iš viso su Rp. Nr. 125/126, 558:	13,96	17,87	47,78	407,84
		Iš viso su Rp. Nr. 647:	13,90	16,19	54,99	421,21

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su troškintos mėsos (vištienos) ir grietinės (30 %) padažu (tausojantis)	626	150 (120/30)	11,83	11,68	27,11	260,88
Grikių trapučiai	648	15	1,53	0,45	9,60	48,57
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			13,42	12,13	37,43	312,57
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 125/126, 558:			40,88	44,75	147,55	1156,48
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 647:			40,82	43,07	154,76	1169,85

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su sviestu (82%) (tausojantis)	11/12	150 (145/5)	6,17	6,54	33,66	218,16
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	613	32,50 (20/3,5/9)	2,52	5,11	9,79	95,25
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	8,69	11,65	43,45	313,41

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Jogurtas su vaisiais	583	125	3,50	3,50	8,00	77,50
Vaisius (bananai)	582	50	0,50	0,20	11,00	47,80
		Iš viso:	4,00	3,70	19,00	125,30

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba (augalinis) (tausojantis)	651	150	1,20	3,22	8,21	66,60
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	625	70	14,52	9,05	7,67	170,29
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/ 88	70	1,44	0,07	13,19	59,19
Troškintos daržovės (tausojantis)	611	40	0,79	2,69	1,72	34,24
Marinuoti agurkai	96/97	40	0,40	0,00	3,20	14,40
Vaisių sultys	39/40	100	0,00	0,00	10,00	40,00
		Iš viso:	19,85	15,33	52,55	427,66

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (varškė 9%) (tausojantis)	615	80	15,10	8,93	14,02	196,90
Jogurtinė grietinė (10%)	616	10	0,35	1,00	0,43	12,12
Uogų užpilas	617	15	0,13	0,00	1,95	8,37
Ryžių trapučiai	573	20	1,40	0,60	16,00	75,00
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,98	10,53	32,40	292,39
Iš viso (dienos davinio):			49,52	41,21	147,40	1158,76

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu (82%) (tausojantis)	56/57	150 (145/5)	6,39	5,99	37,97	231,41
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	58/59	23 (17/6)	1,40	5,13	7,36	81,17
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	7,79	11,12	45,33	312,58

Priešpiečiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	100	0,30	0,40	15,00	64,80
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,42	4,50	15,32	123,46

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)	502	150	1,06	3,11	9,59	70,59
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	655	75	13,89	5,86	3,30	121,53
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/ 107	70	1,84	0,26	18,67	84,42
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/1 44	40 (34,4/0,8/ 4,8)	0,40	4,46	3,19	54,55
Burokėlių salotos su raugintais kopūstais (augalinis)	599	40 (22,00/ 18,00)	0,26	2,92	1,38	32,83
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
		Iš viso:	19,01	16,91	45,41	409,98

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti makaronai su fermentiniu sūriu (tausojantis)	169/ 170	170 (150/20)	12,77	10,10	37,03	290,12
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Iš viso:			13,07	10,33	37,78	296,35
Iš viso (dienos davinio):			45,29	42,86	143,84	1142,37