VILKAVIŠKIO R. GIŽŲ KAZIMIERO BARŠAUSKO
MOKYKLA-DAUGIAFUNKCIS CENTRAS
Birutės g. 1A, Gižų k., Gižų sen., Vilkaviškio r. sav.

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

(nurodyti dienų skaičių)

4-7 m.

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

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

1 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (153,33/40/6,67)	8,33	10,30	42,84	297,39
Grikių trapučiai	567	20	2,04	0,60	12,80	64,76
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,37	10,90	55,64	362,15

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės	872	120	1,20	0,12	21,60	92,28
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,32	4,22	21,92	150,94

Pietūs 11.30 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)	1104	80	22,47	11,97	8,85	232,97
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	28,15	18,03	68,59	549,32

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	851	100	9,89	12,38	5,73	173,93
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	852	34,1 (31/3,1)	2,35	3,06	13,29	90,07
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/ 103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
Pomidorai skiltelėmis	77/78	30	0,30	0,06	1,23	6,66
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Iš viso:			14,49	16,33	48,00	396,89
Iš viso (dienos davinio):			59,33	49,48	194,15	1459,30

1 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	239 (59/180)	11,77	5,16	47,92	285,18
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:			13,01	9,74	55,01	359,70

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu	571	30	2,76	3,90	18,39	119,70
Vaisius (apelsinai)	660	70	0,70	0,07	8,40	37,03
Iš viso:			3,46	3,97	26,79	156,73

Pietūs 11.30 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)	1120	80	18,69	16,45	9,20	259,62
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	858	60	0,48	0,12	1,38	8,52
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
		Iš viso:	27,40	22,85	56,73	542,27

Vakarienė 15.00 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 (2,5%) (tausojantis)	574	130 (120/10)	18,75	8,57	30,02	272,19
Ryžių trapučiai	573	10	0,70	0,30	8,00	37,50
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	150	0,30	0,23	0,75	6,23
Vaisiai (obuolys)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
		Iš viso:	20,31	9,67	54,17	384,93
		Iš viso (dienos davinio):	64,18	46,23	192,70	1443,63

1 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (193,33/ 6,67)	8,07	8,14	38,97	261,40
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:	9,98	12,67	49,71	352,77

Priešpiečiai 10.00 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	80	0,80	0,32	17,60	76,48
		Iš viso:	4,30	3,82	25,60	153,98

Pietūs 11.30 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
Troškintos vištienos filė kukuliai kokosų kreme (tausojantis)	1121	163 (100/63)	24,01	13,32	11,41	261,60
Perlinės kruopos (tausojantis)	591	70	2,28	3,22	17,49	108,03
Šviežių kopūstų ir agurkų salotos su aliejumi (augalinis)	108/ 109	55 (51/4)	0,92	4,12	2,80	51,95
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	30,50	24,10	51,99	546,82

Vakarienė 15.00 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	200 (196/4)	6,78	6,38	26,84	191,91
Vynuogės	869	95	0,95	0,10	17,10	73,06
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:	13,77	11,99	55,73	385,84
		Iš viso (dienos davinio):	58,55	52,58	183,03	1439,41

1 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (193,33/ 6,67)	7,76	8,39	42,23	275,48
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,40	14,92	52,07	384,15

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	180	1,80	0,18	21,60	95,22
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,92	4,28	21,92	153,88

Pietūs 11.30 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)	1122	80	17,49	10,50	8,16	197,10
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/ 182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)	143/144	40 (36,2/0,8/3)	0,40	3,07	3,19	41,95

Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	29,29	22,47	53,54	533,53

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miltiniai blynai su obuoliais	593	126 (96,60/ 29,40)	7,56	12,96	48,89	342,45
Baltinta kakava	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
		Iš viso:	10,45	15,07	53,64	391,97
		Iš viso (dienos davinio):	57,06	56,74	181,17	1463,53

1 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (173,33/ 20/6,67)	6,22	9,05	35,22	247,25
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	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,54	15,34	52,97	392,09

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,57	4,70	22,82	155,86

Pietūs 11.30 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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Žuvies kepinukai (tausojantis)	603	85	15,18	9,78	7,55	178,92
Pieno padažas	605	10	0,31	2,25	0,76	24,57
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, raugintais agurkais, svogūnais, aliejaus padažu (augalinis)	856	60 (24/36)	1,05	5,70	4,84	74,84
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			22,37	21,83	58,61	520,4

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtos dešrelės (tausojantis)	809	82	10,96	11,66	0,00	148,80
Virti makaronai	811	100	4,97	1,07	26,21	134,37
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	812	23 (20/3)	1,52	2,80	8,58	65,60
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			18,17	15,91	36,71	362,75
Iš viso (dienos davinio):			56,65	57,78	171,11	1431,10

2 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (193,33/ 6,67)	7,76	8,39	42,23	275,48
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	632	40 (24,62/4,31 /11,07)	3,11	6,29	12,05	117,24
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,87	14,68	54,28	392,72

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (apelsinai)	587	180	1,80	0,18	21,60	95,22
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,92	4,28	21,92	153,88

Pietūs 11.30 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)	1143	150 (92,46/ 57,54)	14,42	20,74	23,80	339,50
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	18,14	24,34	66,32	556,82

Vakarienė 15.00 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	100	18,88	11,16	17,54	246,13
Jogurtinė grietinė (10%)	616	15	0,53	1,50	0,65	18,18
Uogų užpilas	198/199	22,50	0,20	0,01	2,93	12,56
Kukurūzų trapučiai	600	15	1,32	0,17	12,54	56,93
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			20,93	12,84	33,66	333,80
Iš viso (dienos davinio):			56,86	56,14	176,18	1437,22

2 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtas kiaušinis (tausojantis)	636	80	9,84	9,36	0,56	125,84
Majonezas 35% rieb.	637	14,70	0,06	5,15	0,84	49,89
Žalieji žirneliai (augalinis)	102/ 103	30	1,20	0,00	4,50	22,80
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
Grikių trapučiai	567	10	1,02	0,30	6,40	32,38
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			16,81	16,16	38,94	368,38

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu	571	30	2,76	3,90	18,39	119,70
Vaisius (apelsinai)	660	70	0,70	0,07	8,40	37,03
Iš viso:			3,46	3,97	26,79	156,73

Pietūs 11.30 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))	1144	80	26,79	15,17	2,25	252,70
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Švieži agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Vaisiai (obuolys)	572	140	0,56	0,57	15,40	69,01
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso:			33,00	22,02	57,01	558,43

Vakarienė 15.00 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	180 (150/30)	17,81	14,40	48,49	394,80
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,81	14,40	48,49	394,80
Iš viso (dienos davinio):			71,08	56,55	171,23	1478,34

2 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (173,33/ 20/6,67)	6,26	8,11	35,91	241,68
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%), virtu kiaušiniu	53	47 (29,38/ 11,75/	3,69	6,70	12,70	125,89

		5,88)				
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
		Iš viso:	10,35	15,11	49,61	375,87

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės	872	120	1,20	0,12	21,60	92,28
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	6,32	4,22	21,92	150,94

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avinžirnių sriuba (augalinis) (tausojantis)	857	150	2,53	4,01	8,11	78,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	1128	90	22,41	13,97	11,85	262,78
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis)	558	50	0,69	2,44	3,16	37,40
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	31,29	21,22	58,80	551,44

Vakarienė 15.00 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	200 (160/40)	15,82	14,39	36,39	338,30
Vaisius (kriaušės)	627	80	0,24	0,32	12,00	51,84
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių,	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00

čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)						
		Iš viso:	16,06	14,71	48,39	390,14
		Iš viso (dienos davinio):	64,02	55,26	178,72	1468,39

2 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 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	230 (193,33/ 6,67/30)	8,79	8,00	47,86	298,63
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,70	12,53	58,60	390,00

Priešpiečiai 10.00 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	80	0,80	0,32	17,60	76,48
		Iš viso:	4,30	3,82	25,60	153,98

Pietūs 11.30 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)	71/72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Kiaulienos - grikių kotletas (tausojantis)	1145	90	19,68	10,89	10,07	217,02
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru	143/144	50 (43/	0,50	5,58	3,99	68,20

alyvuogių aliejumi (augalinis)		1/5,5)				
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	24,85	20,05	68,42	553,65

Vakarienė 15.00 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	200	3,92	5,15	11,83	109,31
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	20	1,60	0,22	16,72	75,26
Baltinta kakava	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
		Iš viso:	14,19	14,84	43,81	365,45
		Iš viso (dienos davinio):	54,04	51,24	196,43	1463,08

2 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių kruopų košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	859	220 (212,66/ 7,34)	7,40	9,14	40,67	274,55
Batonas su sviestu (82%) ir fermentiniu sūriu	632	40 (24,62/4,31/ 11,07)	3,11	6,29	12,05	117,24
Nesaldinta arbata (juodoji, ramunėlių, čiobrelių, juodųjų serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	10,51	15,43	52,72	391,79

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,57	4,70	22,82	155,86

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	151/152	150 (148/2)	3,36	3,60	9,65	84,43
Ruginė duona (pilno grūdo)	515-1	40	3,00	0,60	17,12	85,88
Kepta garais žuvis su provanso žolelėmis (tausojantis) *arba*	639	65	11,41	14,73	0,64	180,75
Maltas žuvies (lašiša) kepsnys (tausojantis)	638	65	12,34	15,42	7,02	216,20
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	367	80	2,10	0,30	21,34	96,49
Virtų burokėlių salotos su svogūnais (augalinis) (tausojantis)	91/92	40 (33,88/ 6,12)	0,60	2,61	3,70	40,73
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
Iš viso su Rp. Nr. 639:			21,28	21,95	54,05	498,89
Iš viso su Rp. Nr. 638:			22,21	22,64	60,43	534,34

Vakarienė 15.00 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	200 (193,33/ 6,67)	8,22	8,72	44,89	290,93
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	50	30 (25/5)	1,91	4,53	10,74	91,37
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
Iš viso:			10,53	13,55	56,63	390,60
Iš viso su Rp. Nr. 639 (dienos davinio):			47,89	55,63	186,22	1437,14
Iš viso su Rp. Nr. 639 (dienos davinio):			48,82	56,32	192,60	1472,59

3 savaitė
Pirmadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (193,33/ 6,67)	8,07	8,14	38,97	261,40
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:	13,91	13,52	50,72	380,15

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	597	150	0,45	0,60	22,50	97,20
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,57	4,70	22,82	155,86

Pietūs 11.30 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	150	4,20	3,78	15,97	114,66
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Orkaitėje troškinti kiaulienos kukuliai (tausojantis)	959	100	18,57	12,89	3,44	203,98
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Šviežį agurkai	569	50	0,40	0,10	1,15	7,10
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Kompotas (vaisių / uogų)	79/80	200	0,27	0,18	11,82	50,01
		Iš viso:	27,94	17,57	63,82	525,15

Vakarienė 15.00 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	120 (84/36)	7,83	13,19	43,90	325,61
Baltinta kakava	33/34	150	2,89	2,11	4,75	49,52
		Iš viso:	10,72	15,30	48,65	375,13

3 savaitė
Antradienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kukurūzų dribsniai su pienu	570	239 (59/180)	11,77	5,16	47,92	285,18
Pilno grūdo batonas su sviestu (82%)	664	29,9 (23/6,9)	1,89	5,93	9,95	100,70
Nesaldinta arbata (kmynų, pankolių)	575	200	0,40	0,30	1,00	8,30
		Iš viso:	14,06	11,39	58,87	394,18

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bandelė su cinamonu	571	30	2,76	3,90	18,39	119,70
Vaisius (apelsinai)	660	70	0,70	0,07	8,40	37,03
		Iš viso:	3,46	3,97	26,79	156,73

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Daržovių sriuba su žaliais žirneliais (augalinis) (tausojantis)	1136	150 (138/6)	1,31	3,14	8,90	69,10
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtas vištienos kukulis (tausojantis)	1137	80	19,71	5,33	7,48	156,73
Grikių kruopų košė su morkomis ir svogūnais (tausojantis)	181/182	70	3,85	2,87	21,50	127,24
Pomidorai skiltelėmis	77/78	40	0,40	0,08	1,64	8,88
Kopūstų salotos su agurkais, porais ir aliejaus padažu (augalinis)	621	40	0,52	1,95	1,72	26,45
Vaisių sultys	39/40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	28,04	13,82	74,08	532,81

Vakarienė 15.00 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	130 (120/10)	18,75	8,57	30,02	272,19
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:			20,93	9,45	52,53	378,81
Iš viso (dienos davinio):			66,49	38,63	212,27	1462,53

3 savaitė
Trečiadienis

Pusryčiai 8.15 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	170 (1163,2/ 6,8)	5,56	6,72	50,46	284,51
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:			8,70	12,42	61,27	391,61

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vynuogės	872	120	1,20	0,12	21,60	92,28
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
Iš viso:			6,32	4,22	21,92	150,94

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų sriuba	512	150	1,32	3,15	10,14	74,22

(augalinis) (tausojantis)						
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/72	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Virtų bulvių cepelinai su mėsa (kiauliena) (tausojantis)	186/ 187	140 (96,09/ 43,91)	12,63	10,07	31,40	266,80
Grietinė (30%)	190/191	20	0,48	6,00	0,62	58,40
Švieži agurkai	563	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Šviežių kopūstų, morkų salotos (augalinis) *arba*	558	40	0,55	1,95	2,53	29,90
Vaisių salotos	647	75	0,84	0,38	12,03	54,84
Vanduo su apelsinu	123/ 124	200	0,08	0,00	0,96	4,16
Iš viso su Rp. Nr. 563; 558:			17,63	21,70	59,41	503,57
Iš viso su Rp. Nr. 647:			17,60	20,05	67,99	522,83

Vakarienė 15.00 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	200 (160/40)	15,82	14,39	36,39	338,30
Grikių trapučiai	648	16	1,63	0,48	10,24	51,81
Vanduo su apelsinu	123/ 124	150	0,06	0,00	0,72	3,12
Iš viso:			17,51	14,87	47,35	393,23
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 563, 558:			50,16	53,21	189,95	1439,35
Iš viso (dienos davinio) su Rp. Nr. 647:			50,13	51,56	198,53	1458,61

3 savaitė
Ketvirtadienis

Pusryčiai 8.15 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)	863	200 (193,33/ 6,67)	6,07	8,52	43,09	273,35
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	576	150	0,00	0,00	0,00	0,00

serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)						
		Iš viso:	8,59	13,63	52,88	368,60

Priešpiečiai 10.00 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)	864	84	0,84	0,34	18,48	80,30
		Iš viso:	4,34	3,84	26,48	157,80

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvienės sriuba su mėsa (tausojantis)	810	150	3,24	5,02	21,52	144,19
Ruginė duona (pilno grūdo)	71/ 72	20	1,50	0,30	8,56	42,94
Paukštienos kepinukai (tausojantis)	1147	75	18,67	11,64	9,87	218,94
Virtos bulvės (augalinis) (tausojantis)	87/88	90	1,85	0,09	16,96	76,11
Burokėlių salotos su ž. žirneliais, raugintais agurkais, svogūnais, aliejaus padažu (augalinis)	855	40 (16/24)	0,70	3,80	3,23	49,89
Pomidorai skiltelėmis	539	50	0,50	0,00	3,00	14,00
Vanduo su citrina	93/94	200	0,49	0,03	0,68	4,93
		Iš viso:	26,95	20,88	63,82	551,00

Vakarienė 15.00 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	100	18,88	11,16	17,54	246,13
Jogurtinė grietinė (10%)	616	15	0,53	1,50	0,65	18,18
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	576	200	0,00	0,00	0,00	0,00

serbentų, mėtų, melisos, vaisinė)						
		Iš viso:	20,94	13,26	36,14	347,68
		Iš viso (dienos davinio):	60,82	51,61	179,32	1425,08

3 savaitė
Penktadienis

Pusryčiai 8.15 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	200 (193,33/ 6,67)	8,52	7,99	50,63	308,57
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	200	0,00	0,00	0,00	0,00
		Iš viso:	9,92	13,12	57,99	389,74

Priešpiečiai 10.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Vaisiai (kriaušės)	665	151	0,45	0,60	22,65	97,85
Plėšomos sūrio lazdelės	538	20	5,12	4,10	0,32	58,66
		Iš viso:	5,57	4,70	22,97	156,51

Pietūs 11.30 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	30	2,25	0,45	12,84	64,41
Keptas žuvies (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)	655	85	15,74	6,65	3,74	137,73
Virti ryžiai (nešlifuoti) (tausojantis)	106/ 107	90	2,37	0,34	24,00	108,50
Morkų salotos su česnakais ir ypač tyru alyvuogių aliejumi	143/ 144	50 (43,5/1/ 5,5)	0,50	5,58	3,99	68,20

(augalinis)						
Švieži agurkai (šaltuoju sezonu - rauginti agurkai)	75/76	40	0,32	0,08	0,92	5,68
Vaisių sultys	39/ 40	200	0,00	0,00	20,00	80,00
		Iš viso:	22,24	16,21	75,08	535,11

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška miežinių kruopų sriuba su sviestu (82%) (tausojantis)	151/152	200 (197,33/ 2,67)	4,48	4,80	12,87	112,60
Ruginė duona (pilno grūdo) su sviestu (82%)	852	34,1 (31/3,1)	2,35	3,06	13,29	90,07
Vaisius (bananai)	585	150	1,50	0,60	33,00	143,40
		Iš viso:	8,33	8,46	59,16	346,07
		Iš viso (dienos davinio):	46,06	42,49	215,2	1427,43