

III SAVAITĖ
PIRMADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Virtas kiaušinis su žaliais žirneliais tausojantis	899	50/50g	8,59	5,11	4,70	123,37
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	35/4g	2,47	3,88	17,98	119,67
Sūrio lazdelė	122	20g	5,12	4,08	0,38	24,40
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,88	54,00
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			16,70	13,16	35,10	322,78

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Daržovių sriuba augalinis (tausojantis)	411	150g	2,94	3,89	18,98	118,63
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
„Karališki“ balandėliai su bulvėmis (tausojantis)	252	140g	19,74	9,76	25,96	264,10
Daržovių padažas augalinis (tausojantis)	231	40g.	0,82	3,39	2,45	43,60
Pomidorų salotos (augalinis)	246	100g	0,60	0,21	4,00	31,26
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			26,59	17,84	69,52	549,03

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Varškės – manų apkepas (tausojantis)	220	140g	15,06	9,95	24,54	242,25
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,74	10,05	40,63	307,33
Iš viso (dienos davinio)			59,03	41,05	145,25	1179,14



III SAVAITĖ
ANTRADIENIS

„Šaltinėlis“ VIRTINU:

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	119	200/5g	4,50	5,50	22,10	159,17
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	325	22/4/12g	4,78	7,99	9,73	132,82
Vaisiai (apelsinas)	405	75g	0,68	0,15	6,08	30,00
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			10,20	13,74	42,64	343,05

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Pupelių sriuba augalinis (tausojantis)	326	150g	5,08	1,98	15,12	93,78
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	700	90g	16,78	9,45	4,36	167,21
Miežinių kruopų košė tausojantis	520	200g.	4,07	6,05	22,31	164,01
Švž.daržovių salotos (raugintos daržovės)	222	110g	0,71	0,00	3,80	16,80
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	1,18	1,49
Viso:			29,31	18,07	63,72	533,24

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	211	140g	14,91	6,31	33,37	246,92
Sviesto (82%-)grietinės (30%)	435	24g	0,62	5,24	2,05	58,16
Vaisių sultys	428	200g	0,00	0,00	7,01	27,72
Viso:			15,53	11,55	42,43	332,80
Iš viso (dienos davinio)			54,86	43,36	148,79	1209,09



Direktore
 Zita Kumpienė

III SAVAITĖ
 TREČIADIENIS

Pusryčiai 8³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Avižinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	324	200/5g	4,97	6,36	21,51	157,76
Sūrio lazdelė	122	20g	5,12	4,08	0,38	24,40
Bananas	800	150g	2,70	0,18	37,80	160,20
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			12,83	10,62	59,85	343,70

Pietūs 12⁰⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Žirnių sriuba (augalinis) tausojantis	328	150g	5,22	2,77	15,76	103,99
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Lašišos kepsnys troškintas (tausojantis)	238	73g	15,28	11,76	0,22	168,65
Burokėliai troškinti (tausojantis)	105	140g	1,90	4,99	11,52	96,35
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			24,89	20,11	45,63	460,43

Vakarienė 15³⁰ val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Makaronai pilno grūdo troškinti su mėsa (tausojantis)	410	200/35g	11,78	8,32	29,64	245,96
Kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	218	100g	1,18	0,29	4,08	37,82
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			13,00	8,61	33,88	285,12
Iš viso (dienos davinio)			50,72	39,34	139,36	1089,25



III SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS

TVIRTINU:
Direktore
Zita Kumpiene

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	121	200/5g	3,83	5,02	23,90	157,00
Trinta varškė (9%)	115	65g	10,30	5,65	5,24	113,72
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			14,85	10,77	45,39	337,14

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Agurkinė sriuba augalinis (tausojantis)	329	150g	2,31	3,46	17,87	107,20
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Vištienos krūtinėlių maltinis (tausojantis)	415	85g	10,65	12,81	2,82	170,80
Virti ryžiai tausojantis	245	180g.	3,60	0,99	32,01	143,52
Kopūstų salotos su alyv. aliejumi (raugintos daržovės)	490	95g	1,43	0,29	4,67	41,67
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			20,48	18,14	75,50	554,63

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Troškintos bulvės (tausojantis)	706	200g	2,95	6,32	28,65	175,79
Kefyras 2,5%	602	210g	6,72	5,25	8,61	109,20
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Viso:			10,15	11,57	48,78	330,35
Iš viso (dienos davinio)			45,48	40,48	169,67	1222,12

III SAVAITĖ
PENKTADIENIS



TVIRTINU:
Direktoriė
Zita Kumpičienė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	322	200/5g	4,31	4,64	27,09	162,50
Trinta varškė (9%)	115	65g	10,30	5,45	4,24	110,02
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	54,00
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			15,13	10,09	43,37	326,86

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Lęšių sriuba augalinis (tausojantis)	235	150g	0,95	2,70	16,72	111,04
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Kalakutiena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	206	90/20g	14,11	8,64	3,45	146,12
Bulvės virtos (tausojantis)	601	120g.	1,85	0,12	18,19	75,78
Burokėlių mišrainė (augalinis)	801	85g	1,87	0,39	7,53	57,34
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			21,41	12,53	64,02	481,72

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu (tausojantis)	109	150g	3,44	2,44	23,97	124,64
Pienas 2,5%	124	200g	5,60	5,00	11,52	104,00
Pilno grūdo duoniukas	114	16g	1,70	0,34	11,57	59,04
Čiobrelių arbata	100	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			10,74	7,78	47,06	287,68
Iš viso (dienos davinio)			47,28	30,40	154,45	1096,11