

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	50/40g	6,87	4,09	3,76	98,70
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	28/3g	1,98	3,10	14,38	95,74
Sūrio lazdelė	122	16g	4,10	3,24	0,30	19,52
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,50	43,20
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			13,36	10,43	28,07	258,23

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	120g	2,35	3,11	15,18	94,90
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,96
„Karališki“ balandėliai su bulvėmis (tausojantis)	252	112g	15,79	7,80	20,77	211,28
Daržovių padažas augalinis (tausojantis)	231	30g.	0,66	2,71	1,96	34,88
Pomidorų salotos (augalinis)	246	80g	0,48	0,17	3,20	25,00
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			21,27	14,26	55,61	439,21

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	112g	12,05	7,96	20,43	193,80
Trintos uogos	110	20g	0,16	0,08	3,66	15,78
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,22	36,29
Kmyną arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,59	8,04	33,31	245,97
Iš viso (dienos davinio)			45,22	32,73	116,99	943,41

III SAVAITĖ
ANTRADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Sorų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	119	160/4g	3,56	4,40	17,68	127,34
Trintos uogos	110	20g	0,16	0,08	3,66	15,78
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu (45%)	325	18/3/10g	3,82	6,39	7,78	106,26
Vaisiai (apelsinas)	405	60g	0,54	0,12	4,86	24,00
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			8,11	10,99	34,11	274,45

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Pupelių sriuba augalinis (tausojantis)	326	150g	4,06	1,58	12,10	75,02
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,96
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	700	72g	13,42	7,56	3,40	133,77
Miežinių kruopų košė tausojantis	520	160g.	3,26	4,84	17,85	130,85
Švž.daržovių salotos (raugintos daržovės)	222	88g	0,57	0,00	3,04	13,44
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	1,14	1,19
Viso:			23,30	14,45	51,89	426,23

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	211	112g	11,93	5,05	25,24	192,15
Sviesto (82%)-grietinės (30%)	435	18g	0,47	3,93	1,54	43,62
Vaisių sultys	428	200g	0,00	0,00	7,01	27,72
Viso:			12,40	8,98	33,79	263,49
Iš viso (dienos davinio)			43,81	34,42	119,79	964,17



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	160/4g	3,98	5,09	17,21	126,21
Sūrio lazdelė	122	16g	4,10	3,26	0,30	19,52
Bananas	800	120g	2,16	0,14	30,24	128,16
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			10,27	8,49	47,88	274,96

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	120g	4,18	2,22	12,61	83,19
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,96
Lašišos kepsnys troškintas (tausojantis)	238	58g	12,22	9,41	0,18	134,92
Burokėliai troškinti (tausojantis)	105	112g	1,52	3,99	9,22	78,68
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			19,91	16,09	36,51	369,94

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	160/28g	9,42	6,66	23,71	196,96
Kopūstų-agurkų salotos (augalinis)	218	85g	1,00	0,25	3,47	32,15
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			10,45	6,91	27,31	230,18
Iš viso (dienos davinio)			40,63	31,49	111,70	875,08



III SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS

TVIRTINU:

Direktore
 Zita Kumplienė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	121	160/4g	3,06	4,01	19,12	125,00
Trinta varškė (9%)	115	52g	8,24	4,52	4,19	91,00
Trintos uogos	110	20g	0,16	0,08	3,66	15,78
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,22	36,29
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			11,87	8,61	36,52	269,74

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Agurkinė sriuba augalinis (tausojantis)	329	112g	1,73	2,95	13,40	80,40
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,97
Vištienos krūtinėlių maltinis (tausojantis)	415	68g	8,52	10,25	2,26	136,64
Virti ryžiai tausojantis	435	144g.	2,88	0,79	25,61	114,82
Kopūstų salotos su alyv. aliejumi (raugintos daržovės)	490	71g	1,07	0,22	3,50	31,25
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			16,19	14,68	59,27	436,17

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Troškintos bulvės (tausojantis)	706	160g	2,36	5,06	22,92	140,63
Kefyras 2,5%	602	168g	5,38	4,20	6,90	87,36
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,22	36,29
Viso:			8,12	9,26	39,04	264,28
Iš viso (dienos davinio)			36,18	32,55	134,83	970,19

III SAVAITĖ
PENKTADIENIS



TVIRTINU:

Dirktořė
Zita Kumpicnė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Grikių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	322	160/4g	3,44	3,95	21,67	130,24
Trinta varškė (9%)	115	52g	8,24	4,36	3,39	88,02
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,50	43,20
Arbata su citrina	424	200g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			11,09	8,61	36,52	269,74

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Lęšių sriuba augalinis (tausojantis)	235	120g	0,76	2,16	13,42	88,83
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,97
Kalakutiena troškinta su daržovėmis (tausojantis)	206	72/16g	11,29	6,91	2,76	116,86
Bulvės virtos (tausojantis)	601	100g.	1,48	0,10	14,55	60,62
Burokėlių mišrainė (augalinis)	801	68g	1,50	0,31	6,32	45,87
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			17,02	9,95	51,55	385,34

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Kietagrūdžiai makaronai su sviestu (tausojantis)	109	120g	2,75	1,95	24,77	99,71
Pienas 2,5%	124	160g	4,48	4,00	7,52	83,20
Pilno grūdo duoniukas	114	16g	1,36	0,27	9,26	47,23
Čiobrelių arbata	100	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			8,59	6,22	41,55	230,14
Iš viso (dienos davinio)			36,70	24,78	129,62	885,22