



Direktoriė
Zita Kumpienė

Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Pilno grūdo makaronų košė tausojantis	322	160/5g	3,64	4,26	18,52	130,80
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%)	300	16/3g	1,33	3,54	6,90	66,82
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:			6,38	7,80	34,77	234,98

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Maltos kiaulienos kepsnys (tausojantis)	210	68g	13,10	6,82	2,22	121,87
Troškintos morkos (augalinis)	106	160g.	1,32	4,06	6,70	68,22
Uogų gėrimas	528	160g	0,17	0,08	1,29	7,34
Viso:			20,73	13,65	37,18	352,58

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	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
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	405	75g	0,38	0,00	4,86	24,00
Viso:			12,59	8,04	28,95	233,58
Iš viso (dienos davinio)			39,70	29,49	100,90	821,14

II SAVAITĖ
ANTRADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) tausojantis	324	160/4g	3,98	5,09	17,21	126,21
Ekologiškai pilno grūdo duoniukai	114	16g	1,36	0,27	9,26	47,23
Vaisiai	101	96g	0,38	0,00	9,52	36,29
Pienas (2,5%)	124	160g	4,48	4,00	7,52	83,20
Viso:			10,20	9,36	43,21	292,93

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kopūstų sriuba augalinis (tausojantis)	413	120g	1,36	1,97	6,70	48,74
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,96
Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	720	64g	12,94	7,70	6,29	144,11
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	520	160g.	3,26	4,84	17,85	131,20
Pomidorų salotos (raugintos daržovės)	246	80g	0,48	0,17	3,20	25,00
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			20,03	15,15	48,54	422,20

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	112g	11,93	5,05	26,70	197,54
Sviesto (82%)-grietinės (30%) padažas	435	18g	0,47	3,93	1,54	43,42
Kmynų arbata	102	160g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			12,40	8,98	28,24	241,16
Iš viso (dienos davinio)			42,63	33,49	119,99	956,29

II SAVAITĖ
TREČIADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	323	160/4g	4,55	4,92	22,05	144,31
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu(45%)	325	18/3/10g	3,82	6,39	7,78	106,26
Vaisiai	101	96g	0,43	0,10	9,20	36,29
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			8,83	11,41	39,03	287,93

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	120g	0,76	2,16	13,38	88,83
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,97
Žuvies maltinis keptas (tausojantis) jūros lydekos file	213	64g	13,38	3,99	5,12	107,16
Bulvės virtos (tausojantis)	601	96g.	1,48	0,10	14,55	60,62
Marinuoti burokėliai (augalinis)	249	80g	0,11	2,39	6,64	37,58
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			17,72	9,11	54,19	367,35

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Kietagrūdžiai makaronai su pieniška dešrele (tausojantis)	481	144g	5,94	7,99	24,42	187,76
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	28/3g	1,98	3,10	14,38	95,74
Kmyną arbata	102	160g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,92	11,09	38,80	283,50
Iš viso (dienos davinio)			34,47	331,61	132,02	938,78

II SAVAITĖ
KETVIRTADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Miežinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	520	160/4g	3,26	4,84	17,85	130,85
Trinta varškė (9%)	115	52g	8,24	4,52	4,19	91,00
Vaisiai	405	60g	0,54	0,12	4,86	24,00
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			12,07	9,48	27,03	246,92

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	120g	4,06	1,58	12,10	75,02
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,97
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	227	72/68g	8,99	12,35	6,28	174,64
Kopūstų-agurkų salotos augalinis	218	85g.	1,03	0,37	6,99	40,26
Vanduo su citrina	233	160g	0,03	0,00	0,14	1,19
Viso:			16,07	14,77	39,87	363,08

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Lietiniai blynai (tausojantis)	320	112g	7,05	7,75	35,81	239,14
Trintos uogos	110	20g	0,16	0,08	3,66	15,78
Kmyną arbata	102	160g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			7,21	7,83	39,47	254,92
Iš viso (dienos davinio)			35,35	32,08	106,37	864,92

II SAVAITĖ
PENKTADIENIS



Pusryčiai 8³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Omletas su žaliais žirneliais tausojantis	301	72/40g	8,37	6,74	5,96	126,58
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	28/3g	1,98	3,10	14,38	95,74
Vaisiai	101	100g	0,38	0,00	9,22	36,29
Arbata su citrina	424	160g	0,03	0,00	0,13	1,07
Viso:			10,76	9,84	29,69	259,68

Pietūs 12⁰⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Burokėlių sriuba augalinis (tausojantis)	401	120g	1,00	1,97	7,74	51,39
Duona pilno grūdo	702	28g	1,96	0,47	14,36	71,97
Kalakutienos maltinis (tausojantis)	700	72g	13,42	7,46	3,40	133,77
Grikių košė (tausojantis)	322	160g.	3,44	3,95	21,67	130,24
Švž. daržovių salotos (raugintos daržovės) augalinis	205	84g	2,26	0,22	1,13	29,73
Uogų gėrimas	528	160g	0,18	0,09	1,37	7,34
Viso:			22,26	14,26	49,67	424,44

Vakarienė 15³⁰ val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	406	160g	5,16	5,58	20,66	148,66
Javainis	118	20g	0,90	1,30	15,08	66,40
Pilno grūdo duoniukas	114	16g	1,70	0,34	11,57	59,04
Viso:			7,76	7,22	47,31	274,10
Iš viso (dienos davinio)			40,78	31,32	126,67	958,22