

II SAVAITĖ  
PIRMADIENIS



Direktorė  
Zita Kumpienė

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Pilno grūdo makaronų košė tausojantis	322	200/6g	4,55	5,32	23,15	163,50
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%)	300	20/4g	1,66	4,42	8,63	83,52
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			7,73	9,74	43,46	293,72

Pietūs 12<sup>00</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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
Maltos kiaulienos kepsnys (tausojantis)	210	85g	16,38	8,52	2,78	152,34
Troškintos morkos (augalinis)	106	200g.	1,65	5,08	8,37	85,27
Uogų gėrimas	528	200g	0,23	0,11	1,72	9,18
Viso:			25,93	17,07	48,58	440,73

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	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	4,67	19,72
Kmyną arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai	405	75g	0,68	0,15	6,08	30,00
Viso:			16,14	10,20	35,29	291,97
Iš viso (dienos davinio)			49,80	37,01	127,12	1026,42

II SAVAITĖ  
ANTRADIENIS



Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Avižinių dribsnių košė su sviestu (82%) tausojantis	324	200/5g	4,97	6,36	21,51	157,76
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,67	19,72
Ekologiškai pilno grūdo duoniukai	114	16g	1,70	0,34	11,57	59,04
Vaisiai	800	150g	2,47	0,18	21,80	160,20
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			9,38	8,68	59,16	394,06

Pietūs 12<sup>00</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Kopūstų sriuba augalinis (tausojantis)	413	150g	1,70	2,46	8,38	60,92
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Troškintas kiaulienos kukulis (tausojantis)	720	85g	17,25	10,26	8,38	192,15
Miežinių kruopų košė (tausojantis)	520	200g.	4,08	6,05	22,31	164,01
Pomidorų salotos (raugintos daržovės) 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:			26,12	19,57	61,20	539,78

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiğa	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%) padažas	435	24g	0,62	5,24	2,05	58,16
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			15,53	11,55	35,42	305,08
Iš viso (dienos davinio)			51,03	39,80	155,78	1243,92

II SAVAITĖ  
TREČIADIENIS



Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Perlinių kruopų košė su sviestu (82%) tausojantis	323	200/5g	5,69	6,15	27,56	180,39
Ekologiškas sveikuolių batonas su sviestu (82%), fermentiniu sūriu(45%)	325	22/4/12g	4,78	7,99	9,73	132,89
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			11,17	14,29	43,53	359,98

Pietūs 12<sup>00</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Lęšių sriuba augalinis (tausojantis)	235	150g	0,95	2,70	16,77	111,04
Duona pilno grūdo	702	35g	2,45	0,59	17,95	89,95
Žuvies maltinis keptas (tausojantis) jūros lydekos file	213	80g	16,83	5,00	7,33	139,28
Bulvės virtos (tausojantis)	601	120g.	1,85	0,12	18,19	75,78
Marinuoti burokėliai (augalinis)	249	100g	0,14	2,99	8,30	46,97
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			22,26	11,40	68,72	464,51

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Kietagrūdžiai makaronai su pieniška dešrele (tausojantis)	481	180g	7,42	9,99	30,52	234,70
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	35/4g	2,47	3,88	17,98	119,67
Kmyną arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,89	13,87	48,50	354,37
Iš viso (dienos davinio)			43,32	39,56	160,75	1178,86

II SAVAITĖ  
KETVIRTADIENIS



Pusryčiai 8<sup>30</sup> 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	200/6g	4,07	6,05	22,31	164,01
Trinta varškė (9%)	115	65g	10,30	5,65	5,24	113,76
Vaisiai	405	75g	0,68	0,15	6,08	30,00
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			15,09	11,85	33,79	309,11

Pietūs 12<sup>00</sup> 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	15,95	89,95
Troškinta vištiena su daržovėmis (tausojantis)	227	90/80g	11,24	15,44	7,85	218,30
Kopūstų-agurkų salotos augalinis	218	100g.	1,21	0,43	8,22	47,36
Vanduo su citrina	233	200g	0,04	0,00	0,18	1,49
Viso:			20,02	18,44	47,22	450,88

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Lietiniai blynai (tausojantis)	320	140g	8,81	9,69	44,76	298,92
Trintos uogos	110	25g	0,20	0,10	4,57	19,72
Kmynų arbata	102	200g	0,00	0,00	0,00	0,00
Viso:			9,01	9,79	49,33	318,64
Iš viso (dienos davinio)			44,12	40,08	130,34	1078,63

II SAVAITĖ  
PENKTADIENIS



TVIRTINU:

Direktore  
Zita Kumpienė

Pusryčiai 8<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			Baltymai g,	Riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Omletas su žaliais žirneliais tausojantis	301	90/50g	10,46	9,24	7,45	165,67
Duona pilno grūdo su sviestu (82%)	108	35/4g	2,47	3,88	17,98	119,67
Vaisiai	101	120g	0,48	0,00	11,52	45,36
Arbata su citrina	424	200g	0,04	0,00	0,16	1,34
Viso:			13,45	13,12	37,11	332,04

Pietūs 12<sup>00</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energetinė vertė, kcal
			baltymai g,	riebalai g,	Angliavandeniai g,	
Burokėlių sriuba augalinis (tausojantis)	401	150g	1,25	2,46	9,68	64,24
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
Grikių košė (tausojantis)	322	200g.	4,31	4,94	27,09	162,50
Švž. daržovių salotos (raugintos daržovės) augalinis	205	105g	2,82	0,28	1,41	37,16
Uogų gėrimas	528	200g	0,23	0,11	1,72	9,18
Viso:			27,84	17,83	62,21	530,24

Vakarienė 15<sup>30</sup> val

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė g,			Energetinė vertė kcal
			baltymai g	riebalai g,	angliavandeniai g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	406	200g	6,45	6,98	25,82	185,82
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:			9,05	8,98	52,47	311,26
Iš viso (dienos davinio)			50,34	41,13	151,79	1173,54