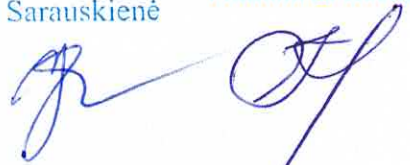


Direktorė
Vida Šarauskienė

Direktorius
Vladimiras Keclachas



ŠIAULIŲ VINCO KUDIRKOS PROGIMNAZIJA

P. Višinskio g. 38, Šiauliai

(ikimokyklinio, priešmokyklinio ar bendrojo ugdymo programas vykdančios įstaigos ar vaikų stacionarios socialinių paslaugų įstaigos ar vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas) pavadinimas, adresas)

15 DIENŲ PERSPEKTYVINIS VALGIARAŠTIS

6-10 m., 11 m. ir vyresniems vaikams

(nurodyti vaikų amžiaus grupę)

Valgiaraštį parengė maisto technologė
Aldona Bičiušienė, tel. nr. 8 686 16994

2026 m.

Pirmadienis (1 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.17	12.32	53.15	389.10

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	150	2.43	5.75	12.91	104.80
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	14.90	11.31	5.05	178.84
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	50	0.45	4.82	4.88	60.39
Iš viso:			23.81	25.28	56.68	532.44

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20.60	10.12	33.53	302.83
Sviesto-grietinės (10%) padažas	7P	30	1.07	11.00	3.49	116.20
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.67	21.12	37.02	419.03
Iš viso (dienos davinio):			62.17	59.32	174.73	1452.57

Pusryčiai 8.00 val. 11-14 m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.17	12.32	53.15	389.10

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pertrinta daržovių sriuba (tausojantis)	14Sr	250	4.04	9.59	21.51	174.67
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22.35	16.96	7.57	268.27
Biri grikių kruopų košė	7Gar	50	3.07	2.76	16.78	102.33
Morkų, obuolių, porų salotos	14S	75	0.68	7.22	7.32	90.58
Iš viso:			33.10	37.17	70.24	721.93

Antradienis (1 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	120	10.93	14.32	6.66	217.39
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Viso grūdo ruginė duona	2Š	20	3.03	8.90	17.14	160.48
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			14.91	23.45	27.64	394.04

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3.95	3.24	14.25	96.21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	75	18.38	5.28	6.62	147.79
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė	5Gar	75	2.04	3.53	21.71	122.82
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75	1.01	3.89	4.61	51.47
Iš viso:			28.34	16.58	64.25	504.37

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojantis)	85A	150	22.58	15.55	24.70	331.31
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Nesaldinta ramunelių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.70	15.55	53.06	439.71
Iš viso (dienos davinio):			67.47	56.18	172.83	1450.12

Pusryčiai 8.00 val. 11-14 m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	120	10.93	14.32	6.66	217.39
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Viso grūdo ruginė duona	2Š	40	3.03	8.90	17.14	160.48
Nesaldinta erškėtrožių arbata su	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Trapiutis su sūriu	2G	1v/15	7.07	5.04	8.22	105.00
Iš viso:			21.98	28.49	35.86	499.04

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6.07	5.50	24.36	155.95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kepta paukštienos file (tausojantis)	30A	100	24.50	7.04	8.82	197.05
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė	5Gar	100	2.72	4.70	28.95	163.76
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100	1.36	5.20	6.20	68.98
Iš viso:			37.61	23.08	85.39	671.82

Trečiadienis (1 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	150	7.39	7.37	26.34	194.55
Ivairios uogos	17D	40	0.32	0.20	4.40	20.40
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9.14	6.64	8.22	127.70
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			16.90	14.24	39.60	344.82

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojant.)	12Sr	150	1.68	3.20	11.52	78.45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20.00	11.91	6.30	210.02
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2.35	3.82	16.47	108.53
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, al.padažas	20S	100	2.53	9.48	9.17	122.19
Iš viso:			29.52	29.05	60.52	526.82

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su obuoliais (tausojantis)	79A	150	11.26	12.27	53.57	359.84
Saldus grietinės padažas	8P	30	0.41	4.59	11.32	86.29
Nesaldinta erškėtėlių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			11.72	16.89	65.53	448.30
Iš viso (dienos davinio):			59.66	60.78	193.53	1431.94

Pusryčiai 8.00 val. 11-14 m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta avižinių dribsnių košė (tausojantis)	110A	200	9.85	9.83	35.13	259.40
Ivairios uogos	17D	40	0.32	0.20	4.40	20.40
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9.14	6.64	8.22	127.70
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			19.36	16.70	48.39	409.67

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis (augalinis, tausojant.)	12Sr	250	2.81	5.34	19.21	130.75
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kiaulienos-daržovių-ryžių maltinis (tausojantis)	62A	100	20.00	11.91	6.30	210.02
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2.35	3.82	16.47	108.53
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, al.padažas	20S	100	2.53	9.48	9.17	122.19
Iš viso:			30.65	31.19	68.21	657.57

Ketvirtadienis (1 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	8.06	3.15	57.50	264.19
Ivairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.26	8.40	72.80	401.69

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	150	2.69	3.23	13.64	87.44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	75/75	22.50	11.88	20.66	272.08
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Mar. agurkai	38S	50	1.40	0.10	0.65	8.00
Iš viso:			30.05	15.95	54.06	462.10

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų buvių-varškės kukuliai(tausojantis)	57A	200	15.43	12.87	50.69	377.46
Grietinė 30%	17P	20	0.48	6.00	0.62	58.60
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			15.91	18.87	51.31	436.06
Iš viso (dienos davinio):			62.74	43.82	206.05	1411.85

Pusryčiai 8.00 val. 11-14 m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	8.06	3.15	57.50	264.19
Ivairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.26	8.40	72.80	401.69

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	250	4.48	5.39	22.74	145.73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Kalakutienos troškiny su nešlifuotais ryžiais (tausojantis)	3A	100/100	30.00	15.85	27.55	362.77
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Mar. agurkai	38S	50	1.40	0.10	0.65	8.00
Iš viso:			39.34	22.08	70.05	611.08

Penktadienis (1 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojojantis)	97A	200	9.86	4.12	40.12	234.05
Traputis	8Š	20	1.84	1.12	13.12	72.80
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			18.50	10.24	63.04	418.85

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3.64	3.30	14.61	93.57
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Žuvies kepsnys (tausojojantis)	38A	75	14.51	5.99	4.05	130.27
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1.74	2.87	12.32	81.14
Burokėlių salotos	17S	100	1.56	4.68	10.58	82.19
Iš viso:			24.41	17.48	58.62	473.25

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai		80	9.84	9.36	0.56	125.60
Pilno grūdo duona su sviestu	2Š	1,5vnt/15	4.55	13.35	25.71	240.72
Ž. žirnelių salotos su svogūnais, majonezu	42S	100	4.01	3.45	14.04	86.65
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.40	26.16	40.31	452.97
Iš viso (dienos davinio):			62.83	54.48	189.85	1457.07

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojojantis)	97A	200	9.86	4.12	40.12	234.05
Traputis	8Š	20	1.84	1.12	13.12	72.80
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			18.50	10.24	63.04	418.85

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (pupelių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6.07	5.50	24.36	155.95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Žuvies kepsnys (tausojojantis)	38A	100	19.35	7.99	5.40	173.69
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2.35	3.82	16.47	108.53
Burokėlių salotos	17S	100	1.56	4.68	10.58	82.19
Iš viso:			32.29	22.63	73.87	606.44

Pirmadienis (2 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojančios)	109A	200	7.84	7.86	32.00	234.00
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			14.76	12.86	70.16	454.40

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1.73	3.19	9.86	72.99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojančios)	3A	75/75	23.26	15.02	20.35	302.95
Paprika	40S	50	0.65	0.25	3.30	14.50
Morkų, obuolių, porų salotos su al. padažu	14S	50	0.43	4.81	4.83	60.03
Iš viso:			29.03	23.79	58.86	537.27

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Varškės apkepas (tausojančios)	85A	150	22.58	15.55	24.70	331.31
Ivairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			22.98	15.80	30.20	356.81
Iš viso (dienos davinio):			68.29	53.05	187.10	1460.48

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Penkių grūdų dribsnių košė (tausojančios)	109A	200	7.84	7.86	32.00	234.00
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			14.76	12.86	70.16	454.40

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	250	2.51	5.26	16.05	114.45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Kiaulienos troškiny su ryžiais (tausojančios)	3A	100/100	33.69	22.87	27.44	439.35
Paprika	40S	50	0.65	0.25	3.30	14.50
Morkų, obuolių, porų salotos su al. padažu	14S	50	0.43	4.81	4.83	60.03
Iš viso:			40.24	33.71	72.14	715.13

Antradienis (2 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta varškė su uogomis, jogurtu	4D	100/60/20	15.56	10.67	12.51	209.85
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9.14	6.64	8.22	127.70
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			24.70	17.31	20.73	337.55

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	150	3.59	3.26	14.39	94.77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	75	16.35	9.54	7.13	179.36
Virti lęšiai	14Gar	75	9.59	0.44	21.11	118.33
Kopūstų, obuolių, morkų salotos, aliejaus padažas	4S	75	1.10	3.93	6.03	57.43
Iš viso:			33.58	17.69	69.18	536.69

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas (tausojantis)	91A	120	10.93	14.32	6.66	217.39
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Viso grūdo ruginė duona su sviestu	2Š	1,5vnt/15	4.55	13.35	25.71	240.72
Nesaldinta juodoji arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			16.43	27.90	36.21	474.28
Iš viso (dienos davinio):			76.23	63.50	154.00	1460.52

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Trinta varškė su uogomis, jogurtu	4D	120/60/20	15.56	10.67	12.51	209.85
Traputis su sūriu	8Š	2v/40	18.28	13.28	16.44	255.40
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			33.84	23.95	28.95	465.25

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (žirnių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17Sr	250	6.07	5.05	24.36	155.95
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Maltos paukštienos šlaunelių kepsnys (tausojantis)	34A	100	21.80	12.72	9.51	239.14
Virti lęšiai	14Gar	75	9.59	0.44	21.11	118.33
Kopūstų, obuolių, morkų salotos, aliejaus padažas	4S	100	1.46	5.24	8.05	76.58
Iš viso:			41.88	23.97	83.55	676.80

Trečiadienis (2 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	8.06	3.15	57.50	264.19
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Arbatiniai sausainiai		30	2.46	3.84	21.72	132.60
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			10.97	7.27	85.36	424.46

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	150	1.43	3.18	8.66	64.28
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	50/30	14.90	11.31	5.05	178.84
Biri perlių kruopų košė	6Gar	50	1.66	2.31	12.55	73.84
Burokėlių salotos su mar.agurkais,pupelėmis ,al. padažu	21S	75	2.41	9.11	9.76	121.43
Iš viso:			23.36	26.43	56.54	525.19

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Blynėliai su varške(tausojantis)	76A	120	13.02	12.46	43.43	356.17
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Nesaldinta ramunelių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			13.42	12.71	48.93	381.67
Iš viso (dienos davinio):			49.27	47.01	218.71	1443.32

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	8.06	3.15	57.50	264.19
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Arbatiniai sausainiai		30	2.46	3.84	21.72	132.60
Erškėtrožių arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			10.97	7.27	85.36	424.46

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Šv.kopūstų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	7Sr	250	2.38	5.31	14.43	107.13
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Troškinta kiauliena su padažu (tausojantis)	1A	75/45	22.35	16.96	7.57	268.27
Biri perlių kruopų košė	6Gar	75	2.41	9.11	9.76	121.43
Burokėlių salotos su mar.agurkais,pupelėmis ,al. padažu	21S	75	2.41	9.11	9.76	121.43
Iš viso:			32.51	41.02	62.04	705.07

Ketvirtadienis (2 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	8.01	7.20	36.49	234.88
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0.63	15.81	1.02	148.41
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.64	23.01	37.51	383.29

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	150	1.41	3.14	10.67	72.49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	31A	75	18.33	12.50	0.51	190.29
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	75	2.04	3.53	21.71	122.82
Paprika	40S	25	0.33	0.13	1.65	5.44
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, svogūnais, al.	2S	50	0.69	2.60	2.57	32.76
Iš viso:			25.76	22.42	57.63	510.60

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virtų buvių-varškės kukuliai(tausojantis)	57A	200	15.43	12.87	50.69	377.46
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	20	0.42	10.54	0.68	98.94
Nesaldinta vaisinė arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			15.90	23.44	52.01	478.57
Iš viso (dienos davinio):			51.82	69.47	175.03	1484.46

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta miežinių kruopų košė (tausojantis)	98A	200	8.01	7.20	36.49	234.88
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0.63	15.81	1.02	148.41
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.64	23.01	37.51	383.29

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	1Sr	250	2.36	5.24	17.79	72.49
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Keptos vištienos blauzdelės (tausojantis)	31A	100	24.44	16.66	0.69	253.72
Biri ryžių kruopų košė	5Gar	100	2.72	4.70	28.95	163.76
Paprika	40S	50	0.65	0.25	3.30	14.50
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, svogūnais, al. padažu	2S	50	0.69	2.60	2.57	32.76
Iš viso:			33.82	29.97	73.82	624.03

Penktadienis (2 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	104A	200	6.70	1.27	50.73	226.99
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0.63	15.81	1.02	148.41
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.33	17.08	51.75	375.40

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis(augalinis,tausojantis)	11Sr	150	1.57	3.19	9.64	70.30
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75	14.51	5.99	4.05	130.27
Bulvių košė su pienu	3Gar	75	1.74	2.87	12.32	81.14
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, al.aliejaus padažas	20S	75	1.90	7.11	6.88	91.64
Iš viso:			22.68	19.68	53.40	460.15

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti kiaušiniai		80	9.84	9.36	0.56	125.60
Pilno grūdo duona su sviestu	2Š	1,5vnt/15	4.55	13.35	25.71	240.72
Ž.žirnelių salotos su svogūnais,majonezu	42S	100	4.01	3.45	14.04	86.65
Juodoji arbata su citrina(nesaldinta)	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Traputis su sūriu	8Š	1v/20	9.14	6.64	8.22	127.70
Iš viso:			18.40	26.16	40.31	452.97
Iš viso (dienos davinio):			49.92	63.52	173.34	1400.52

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Biri perlinių kruopų košė (augalinis,tausojantis)	104A	200	6.70	1.27	50.73	226.99
Sviesto-grietinės(30%) padažas	5P	30	0.63	15.81	1.02	148.41
Nesaldinta čiobrelių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			7.33	17.08	51.75	375.40

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Špinatų sriuba su bulvėmis (augalinis,tausojantis)	11Sr	250	2.61	5.32	16.07	117.17
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	19.35	7.99	5.40	173.69
Bulvių košė su pienu	3Gar	100	2.34	3.82	16.47	108.53
Burokėlių salotos, ž. žirneliai, mar.agurkai, al.aliejaus padažas	20S	100	2.53	9.48	9.17	122.19
Iš viso:			29.79	27.13	67.63	608.38

Pirmadienis (3 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.17	12.32	53.15	389.10

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	150	3.95	3.24	14.25	96.21
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena, tausojantis)	15A	60	13.00	8.99	6.56	157.78
Biri grikių kruopų košė	7Gar	60	3.67	3.31	20.10	122.58
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, svogūnais, al. padažu	2S	75	1.10	3.90	3.70	48.77
Iš viso:			24.68	19.96	65.13	512.14

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Virti varškėčiai (tausojantis)	82A	150	20.60	10.12	33.53	302.83
Sviesto-grietinės (10%) padažas	5P	30	0.81	12.10	1.22	116.34
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			21.41	22.22	34.75	419.17
Iš viso (dienos davinio):			62.78	55.10	180.91	1432.41

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta manų kruopų košė (tausojantis)	95A	200	7.97	7.07	37.85	251.60
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	6.80	5.00	9.80	112.00
Iš viso:			15.17	12.32	53.15	389.10

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiška g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ankštinių daržovių (lęšių) sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	17S	250	6.59	5.40	23.76	160.35
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.52	20.52	86.80
Maltos mėsos kepsnys (kiauliena, tausojantis)	15A	75	16.25	11.24	8.20	197.22
Biri grikių kruopų košė	7Gar	75	4.60	4.13	25.16	153.49
Kopūstų salotos su agurkais, pomidorais, svogūnais, al. padažu	2S	75	1.10	3.90	3.70	48.77
Iš viso:			31.49	25.19	81.34	646.63

Antradienis (3 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių dribsnių kruopų košė(tausojantis)	110	200	7.21	7.36	39.93	255.00
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			7.38	7.39	68.93	365.57

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	150	1.73	3.19	9.86	72.99
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Virti makaronais su paukštiesienės šl.mėsa(tausojantis)	68A	75/75	22.22	10.98	26.73	315.77
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Iš viso:			27.81	15.01	56.85	488.84

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Byneliai su bananais (tausojantis)	79A	150	11.57	12.24	57.11	374.36
Saldus jogurtinės grietinės padažas	8P	30	0.57	1.53	11.49	59.82
Nesaldinta čibrelių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.14	13.77	68.60	434.18
Iš viso (dienos davinio):			48.85	36.77	222.26	1400.59

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta ryžių dribsnių kruopų košė(tausojantis)	110	200	7.21	7.36	39.93	255.00
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Nesaldinta erškėtrožių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			7.38	7.39	68.93	365.57

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Daržovių sriuba (augalinis, tausojantis)	13Sr	250	2.51	5.26	16.05	114.45
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Virti makaronais su paukštiesienės šl.mėsa(tausojantis)	68A	100/100	29.63	14.64	35.64	421.03
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
Iš viso:			36.00	20.74	71.95	635.56

Trečiadienis (3 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas(tausojantis)	91A	120	10.93	14.32	6.66	217.39
Sumuštinis su sviestu(viso grūdo duona)	2Š	1v/10	3.03	8.90	17.14	160.48
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
mesa su erškėtočių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			14.91	23.45	27.64	394.04

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	150	2.69	3.23	13.64	87.44
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Karalienės troškiny su kopūstais, pomidorais (tausojantis)	3A	75/75	22.50	11.88	20.66	272.08
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus padažu	6S	75	1.01	3.89	4.61	51.47
Iš viso:			29.16	19.64	55.97	497.07

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta kukurūzų kruopų košė (tausojantis)	101A	200	8.06	3.15	57.50	260.63
Įvairios uogos	17D	50	0.40	0.25	5.50	25.50
Pienas 2,5%		200	5.10	56.80	9.80	112.00
Iš viso:			13.56	60.20	72.80	398.13
Iš viso (dienos davinio):			59.15	103.89	184.29	1401.23

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Omletas(tausojantis)	91A	120	10.93	14.32	6.66	217.39
Sumuštinis su sviestu(viso grūdo duona)	2Š	1v/10	3.03	8.90	17.14	160.48
Agurkai	36S	50	0.40	0.10	1.15	5.50
Pomidorai	37S	50	0.50	0.10	2.05	8.50
mesa su erškėtočių arbata su citrina	2G	200	0.05	0.03	0.64	2.17
Iš viso:			14.91	23.45	27.64	394.04

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Burokėlių sriuba su pupelėmis, bulvėmis (augalinis,tausojantis)	2S	250	4.48	5.39	22.74	145.73
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Karalienės troškiny su kopūstais, pomidorais (tausojantis)	3A	100/100	30.00	15.85	27.55	362.77
Kopūstų, pomidorų, morkų salotos su aliejaus padažu	6S	100	1.36	5.20	6.20	68.98
Iš viso:			38.80	27.08	73.55	663.56

Ketvirtadienis (3 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8.62	6.90	37.24	245.44
Uogienė	19P	40	0.12		28.36	108.40
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.74	6.90	65.60	353.84

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojantis)	23S	150	1.06	3.27	9.33	66.84
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	75	14.51	5.99	4.05	130.27
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė	5Gar	75	2.04	3.53	21.71	122.82
Žali žirneliai	41S	50	2.45	0.10	7.90	32.00
Burokėlių salotos	17S	50	0.78	2.34	5.30	41.10
Iš viso:			23.80	15.87	65.35	479.11

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kepti varškėčiai (tausojantis)	83A	150	12.11	12.35	56.00	378.32
Saldus grietinės padažas	8P	30	0.71	4.59	11.32	57.53
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			12.82	16.94	67.32	435.85
Iš viso (dienos davinio):			46.88	40.30	226.15	1380.80

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Kviečių kruopų dribsnių košė (tausojantis)	112A	200	8.62	6.90	37.24	245.44
Uogienė	19P	50	0.15		35.45	135.50
Nesaldinta vaisinė arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			8.77	6.90	72.69	380.94

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Ryžių kruopų sriuba su pomidorais(augalinis, tausojantis)	23S	250	1.77	5.45	15.55	111.40
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Žuvies kepsnys (tausojantis)	38A	100	19.35	7.99	5.40	173.69
Biri nešlifuoti ryžių kruopų košė	5Gar	100	2.72	4.70	28.95	163.76
Žali žirneliai	41S	50	2.45	0.10	7.90	32.00
Burokėlių salotos	17S	50	0.78	2.34	5.30	41.10
Iš viso:			30.03	21.22	80.16	608.03

Penktadienis (3 sav.) 6-10 m.

Pusryčiai 8.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojančis)	97A	200	9.86	4.12	40.12	234.05
Jogurtas "Jums"		125	3.63	3.13	11.38	88.75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Traputis	8Š	20	1.84	1.12	13.12	72.80
Iš viso:			15.33	8.37	64.62	395.60

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10Sr	150	1.31	3.26	9.98	70.66
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	150	15.08	15.81	27.70	309.39
Grietinė 30%	15P	30	1.02	3.00	1.26	36.00
Iš viso:			20.37	22.71	56.00	502.13

Vakarienė 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Pieniška makaronų sriuba (tausojančis)	27Sr	250	7.29	7.90	17.77	175.20
Apkepti sumuštiniai su sūriu (balta duona)	10Š	40/20	10.73	17.62	13.70	257.99
Nesaldinta mėtų arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Iš viso:			18.02	25.52	31.47	433.19
Iš viso (dienos davinio):			55.24	57.20	179.97	1442.92

Pusryčiai 8.00 val. 11-14m.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Tiršta grikių kruopų košė (tausojančis)	97A	200	9.86	4.12	40.12	234.05
Jogurtas "Jums"		125	3.63	3.13	11.38	88.75
Nesaldinta aviečių arbata	1G	200	0.00	0.00	0.00	0.00
Traputis	8Š	20	1.84	1.12	13.12	72.80
Iš viso:			15.33	8.37	64.62	395.60

10 val.

Vaisiai		150	1.52	0.60	27.88	112.00
---------	--	-----	------	------	-------	--------

Pietūs 11.30 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga g	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			Baltymai	Riebalai	Angliavandeniai	
Rūgštynių sriuba su bulvėmis (augalinis, tausojantis)	10Sr	250	2.19	5.44	16.64	117.77
Viso grūdo ruginė duona	1Š	40	2.96	0.64	17.06	86.08
Bulvių plokštainis su kiauliena	45A	150	15.08	15.81	27.70	309.39
Grietinė 30%	15P	30	1.02	3.00	1.26	36.00
Iš viso:			21.25	24.89	62.66	549.24

* galima keisti įvairius garnyrų ir salotų variantus