

ŠIAULIŲ CENTRO PRADINĖ MOKYKLA

Adresas: Mickevičiaus g. 9, Šiauliai

15 DIENŲ VALGIARAŠTIS

6-10 metų amžiaus vaikams

Įstaigos darbo laikas

Nuo 8.00 val. iki 17.00 val.

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės
švietimo centro specialistė
Ingrida Armoškienė

Šiaulių Centro pradinė mokykla
Direktorė
Dalia Dambrauskienė

2023 m.

1 savaitė
Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu ir konservuotais vaisiais (augalinis, tausojantis)	AK-1.1	200/50	4,03	1,16	30,59	143,78
Grūdų traputis su sūrio užtepėle	Š-8	30/30	6,67	7,54	23,34	189,60
Kakavos gėrimas su pienu 2,5 % arba augaliniu gėrimu (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			14,52	11,63	59,73	395,68

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kiaulienos ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-30	75	13,96	5,65	5,26	127,73
II. Kiaulienos kepsnys	A-22	75	20,16	13,66	6,41	229,25
Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			22,36	20,98	52,86	480,66
II. Iš viso			28,56	28,99	54,01	582,18

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	180	24,31	11,85	46,02	385,52
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			27,01	12,45	46,71	404,12
I. Iš viso (dienos davinio):			65,24	45,51	180,90	1359,66
II. Iš viso (dienos davinio):			71,44	53,52	182,05	1461,18

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių troškinys su virtu kuskusu (augalinis, tausojantis)	KD-13	100/100	3,44	8,36	9,15	126,72
Omletas (tausojantis)	KP-1	100	11,74	13,42	6,23	191,77
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,66	22,10	23,94	365,09
I. Iš viso (dienos davinio):			54,89	55,16	158,13	1320,63
II. Iš viso (dienos davinio):			61,09	63,17	159,28	1422,15

1 savaitė
Antradienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-5.2	200	4,58	2,80	29,10	155,73
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	30/5/20	6,46	10,21	13,28	176,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			11,30	13,11	48,24	354,91

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
I. Kalakutienos troškinys su dražovėmis (tausojantis)	A-1.1	70/60	17,99	13,47	4,63	206,16
II. Kalakutienos maltinis (tausojantis)	A-12	100	24,20	8,01	3,12	181,36
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Paprika		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			25,28	27,52	54,80	552,64
II. Iš viso			31,49	22,06	53,29	527,84

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bananą ir obuolių sklindžiai	M-12	160	10,74	10,41	44,12	306,99
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Bananą ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	150	3,71	2,40	16,82	101,91
Iš viso:			14,71	12,91	66,80	431,98
I. Iš viso (dienos davinio):			52,64	53,99	191,44	1418,73
II. Iš viso (dienos davinio):			58,85	48,53	189,93	1393,93

I savaitė
Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP-1	100	11,74	13,42	6,23	191,77
Daržovių rinkinys (agurkas, cukinija, ridikėliai)	GS-37	30/20/20	0,70	0,10	2,15	9,90
Pilno grūdo duona su sviestu 82%	Š-3	30/6	2,26	5,44	12,89	114,54
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			15,60	19,26	35,67	369,01

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žalių žirnelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-7	150	2,82	4,18	11,87	85,67
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Apkepti natūralus kiaulienos kotletai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A-25	75	20,76	15,22	2,26	226,54
II. Kepti kiaulienos gabaliukai su svogūnais	A-35	75/20/20	19,35	24,95	8,53	332,20
Virtas perlinis kuskusas	GS-32	60	3,51	2,84	22,14	128,01
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Ridikėliai/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			29,91	30,79	53,15	590,45
II. Iš viso			28,50	40,52	59,42	696,11

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Bulvių piršteliai su varške 9% (tausojantis)	M-4	160	9,41	4,88	42,51	247,99
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,01	5,78	57,60	319,39
I. Iš viso (dienos davinio):			59,87	56,28	168,02	1358,05
II. Iš viso (dienos davinio):			58,46	66,01	174,29	1463,71

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtų bulvių blynai su varškės įdaru 9%	M-18	110/40	10,13	8,96	37,48	266,96
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			13,73	9,86	52,57	338,36
I. Iš viso (dienos davinio):			60,59	60,36	162,99	1377,02
II. Iš viso (dienos davinio):			59,18	70,09	169,26	1482,68

Šiaulių Centro pradinė mokykla
Direktorė
Dalia Dambrauskienė

1 savaitė
Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Manų kruopų košė (tausojantis)	K-6	200	7,04	6,98	31,12	219,20
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Kepti sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	KU-1	40/60	8,64	4,04	26,92	178,12
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,81	11,07	61,84	413,82

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 30% (brokolių)	S-5.1	150/3	1,35	3,61	9,22	71,89
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
I. Vištienos maltinis (tausojantis)	A-7	80	20,53	5,20	3,23	141,51
II. Kepta konvekciniėje krosnyje vištienos filė (tausojantis)	A-23	75	18,38	5,28	6,62	147,79
Virti lęšiai	GS-5	60	8,64	0,68	16,20	114,84
Raugintų kopūstų salotos su aliejumi	GS-21	60	0,47	4,99	1,35	52,90
Salotos su ridikėliais, agurkais ir aliejumi	GS-10	60	0,59	3,04	1,93	35,23
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			34,07	18,06	45,73	490,47
II. Iš viso			31,92	18,14	49,12	496,75

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	DP-2	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausojantis)	DP-1	100	2,94	8,31	4,79	111,22
Varškės ir jogurto padažas	P-5	60	8,35	4,62	1,90	78,42
Ekologiškas kefyras 2,5%	G-5	150	5,10	3,75	1,50	90,00
Iš viso:			18,47	19,78	27,22	390,40
I. Iš viso (dienos davinio):			69,70	49,36	156,39	1373,89
II. Iš viso (dienos davinio):			67,55	49,44	159,78	1380,17

1 savaitė
Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) ir trintomis uogomis	AK-3.1	200/30	3,76	0,94	38,38	179,88
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	150	5,10	3,75	7,35	84,00
Iš viso:			15,28	12,39	59,32	412,89

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Agurkų sriuba su perlinėmis kruopomis ir daržovėmis	S-9	150	1,75	4,15	11,53	87,66
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
I. Kepta žuvis konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	A-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
II. Kepta lašišos filė konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Pomidorų ir agurkų salotos su aliejumi	GS-35	50	0,43	2,09	1,54	24,38
Cukinija/paprika		30	0,30	0,06	1,89	8,10
I. Iš viso			26,02	22,39	46,67	487,70
II. Iš viso			26,20	31,73	41,46	547,95

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su paukštiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-37	120/70	28,22	8,05	38,75	338,98
Marinuoti agurkai		40	0,28	0,04	2,36	11,20
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,72	8,57	53,95	420,08
I. Iš viso (dienos davinio):			73,37	43,80	181,54	1399,87
II. Iš viso (dienos davinio):			73,55	53,14	176,33	1460,12

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės ir bananų pudingas (tausojantis)	VP-5	175	19,81	14,60	31,32	332,02
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,41	15,50	46,41	403,42
I. Iš viso (dienos davinio):			66,06	50,73	174,00	1383,21
II. Iš viso (dienos davinio):			66,24	60,07	168,79	1443,46

2 savaitė
Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Penkių grūdų dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis), su braškių uogiene	AK-8.2	200/30	4,46	1,75	53,59	238,30
Grūdėta varškė su trintomis uogomis		100/30	12,26	7,10	8,86	144,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			16,72	8,85	62,45	382,38

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žiedinių kopūstų sriuba su daržovėmis (trinta)	S-4	150	2,18	4,21	9,40	83,02
Pilno grūdo duona		25	1,85	0,40	10,70	58,25
I. Jautienos ir kiaulienos kukuliai (tausojantis)	A-14	85	17,62	12,58	2,73	194,60
Trintų morkų padažas	P-2.1	25	0,46	6,84	2,08	69,76
Virti griikiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
II. Viso grūdo virti makaronai su troškinta kiauliena ir daržovėmis (tausojantis)	AM-5	110/80	24,62	14,40	30,47	348,28
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Paprika		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			27,39	34,66	53,06	628,72
II. Iš viso			30,13	26,23	57,91	585,62

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	150	21,58	15,46	29,97	335,40
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuotų vaisių asorti		30	1,50	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,88	15,92	34,99	367,60
I. Iš viso (dienos davinio):			70,34	59,88	172,10	1457,90
II. Iš viso (dienos davinio):			73,08	51,45	176,95	1414,80

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išseiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti cukinijų (moliūgų) blynai	M-14	180	8,68	11,45	38,80	288,04
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuotų vaisių asorti		30	1,50	0,06	4,56	19,80
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			16,78	15,81	51,02	402,74
I. Iš viso (dienos davinio):			62,24	59,77	188,13	1493,04
II. Iš viso (dienos davinio):			64,98	51,34	192,98	1449,94

2 savaitė
Antradienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Perlinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-9	200/5	6,87	7,26	31,26	210,45
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,29	14,96	44,85	359,46

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Pupelių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-6	150	5,74	4,41	21,22	133,02
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-28.1	100	23,28	14,09	0,67	223,38
II. Kepti vištienos gabaliukai su svogūnais	A-36	75/20/20	17,55	14,08	8,30	225,58
Bulvių košė	GS-1	70	1,56	3,66	10,87	81,84
Troškintos morkos su žaliais žirneliais	GS-12	50	1,64	2,63	6,38	46,86
Pekino kopūstų salotos su agurkais, kukurūzais ir alyvuogių aliejumi	GS-19	50	0,60	4,07	2,66	49,35
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			34,57	29,24	51,32	585,25
II. Iš viso			28,84	29,23	58,95	587,45

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su varške	M-12	85/50	14,17	15,90	36,47	342,25
Natūralus jogurtas 2%		35	3,15	0,70	0,80	21,70
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	50/25	0,85	0,15	12,80	55,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			18,17	16,75	50,07	419,45
I. Iš viso (dienos davinio):			67,38	61,40	167,84	1443,36
II. Iš viso (dienos davinio):			61,65	61,39	175,47	1445,56

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-3	140	18,25	19,75	30,70	372,25
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Smulkinti bananai su trintomis braškėmis	D-2	50/25	0,85	0,15	12,80	55,50
Iš viso:			19,36	20,00	49,36	450,83
I. Iš viso (dienos davinio):			68,57	64,65	167,13	1474,74
II. Iš viso (dienos davinio):			62,84	64,64	174,76	1476,94

2 savaitė
Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių dribsnių košė (tausojančis)	K-11	200	6,53	4,59	36,28	212,88
Trinti konservuoti vaisiai		30	0,15	0,06	4,56	19,80
Pilno grūdo sumuštinių duona su sviestu 82% ir kiaušiniu	Š-4	35/6/55	8,70	11,71	19,09	216,04
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,38	16,36	59,93	448,72

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
I. Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojančis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
II. Kalakutienos maltinis (tausojančis) su trintų morkų padažu	A-12 P-1	70/25	16,86	12,82	4,53	198,38
Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Agurkų salotos su natūraliu jogurtu 2%	GS-36	60	0,81	0,19	1,38	8,64
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Paprika / cukinija		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			25,76	19,58	58,03	524,88
II. Iš viso			25,62	21,72	57,68	515,30

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniame krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojančis)	DP-2	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausoj.)	DP-1	100	2,94	8,31	4,79	111,22
Varškės ir jogurto padažas	P-5	60	8,35	4,62	1,90	78,42
Ekologiškas kefyras 2,5%	G-5	150	5,10	3,75	1,50	90,00
Iš viso:			18,47	19,78	27,22	390,40
I. Iš viso (dienos davinio):			60,96	56,17	166,78	1443,20
II. Iš viso (dienos davinio):			60,82	58,31	166,43	1433,62

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių troškiny su virtais griekiais (augalinis, tausojantis)	KD-10	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Raugintas agurkas		40	1,12	0,00	0,52	7,60
Migdolų (ryžių) gėrimas	G-6	150	0,15	1,80	18,45	88,50
Iš viso:			10,51	11,66	58,41	381,82
I. Iš viso (dienos davinio):			53,00	48,05	197,97	1434,62
II. Iš viso (dienos davinio):			52,86	50,19	197,62	1425,04

2 savaitė
Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-2	200/5	8,48	7,87	32,66	232,80
Grūdų traputis su sūrio užtepėle	Š-8	30/30	6,67	7,54	23,34	189,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			15,15	15,41	56,00	422,40

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta moliūgų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-5.1	150/3	1,35	3,61	9,22	71,89
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
I. Kepta žuvis konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	A-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
II. Kepta lašišos filė konvekciniėje krosnyje (tausojantis)	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Virtos bulvės	GS-2	70	1,58	0,08	14,46	63,99
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-18	60	0,79	4,10	3,97	51,35
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			27,15	20,38	53,56	506,94
II. Iš viso			27,33	29,72	48,35	567,19

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,41	16,77	38,34	393,40
I. Iš viso (dienos davinio):			66,06	53,01	169,50	1401,94
II. Iš viso (dienos davinio):			66,24	62,35	164,29	1462,19

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Obuolių sklindžiai	MP-5	140	8,54	13,52	47,85	341,15
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Kakavos gėrimas su pienu arba augaliniu gėrimu (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			12,62	16,55	59,51	426,53
I. Iš viso (dienos davinio):			56,27	52,79	190,67	1435,07
II. Iš viso (dienos davinio):			56,45	62,13	185,46	1495,32

2 savaitė
Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su troškintomis šaldytomis daržovėmis (augalinis, tausojantis)	KD-15	120/100	9,07	11,73	39,36	304,39
Pilno grūdo duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.1	20/4/15	4,66	7,82	8,89	128,11
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			13,73	19,55	48,25	432,50

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150/5	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kiaulienos, daržovių ir ryžių kukuliai (tausojantis)	A-9	90	12,57	16,48	5,59	219,81
II. Kiaulienos troškiny su daržovėmis (tausojantis)	A-21	70/45	20,70	12,14	4,11	195,82
Virti lęšiai	GS-5	60	8,64	0,68	16,20	114,84
Cukinių ir agurkų salotos su aliejumi	GS-9	50	0,49	3,06	1,97	34,67
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Paprika / cukinija		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			25,73	29,60	47,07	559,46
II. Iš viso			33,86	25,26	45,59	535,47

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška ryžių kruopų sriuba (tausojantis)	S-16.1	180	5,19	5,88	20,23	156,96
Obuolių pyragas	ŠU-7	100	6,59	10,32	29,77	233,71
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			12,68	16,50	64,40	443,47
I. Iš viso (dienos davinio):			53,49	66,10	181,32	1514,63
II. Iš viso (dienos davinio):			61,62	61,76	179,84	1490,64

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			23,83	10,73	53,21	391,30
I. Iš viso (dienos davinio):			64,64	60,33	170,13	1462,46
II. Iš viso (dienos davinio):			72,77	55,99	168,65	1438,47

3 savaitė
Pirmadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Avižinių dribsnių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-5.2	200	4,58	2,80	29,10	155,73
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Grūdų traputis su medumi	Š-13	30/20	3,25	0,95	38,75	174,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			8,09	3,85	73,71	353,41

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Šviežių kopūstų sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-1	150	1,50	3,32	8,98	66,44
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kiaulienos maltinis (tausojantis)	A-2	100	16,57	4,92	4,15	166,87
II. Kiaulienos troškiny su kopūstais (tausojantis)	A-31	75/75	23,41	15,43	6,63	242,58
Virti griekiai	GS-7	60	3,80	3,41	20,81	127,02
Morkų salotos su aliejumi	GS-24	40	0,28	4,07	3,39	48,08
Pekino kopūstų salotos su ridikėliais ir agurkais	GS-13	60	0,71	4,06	1,61	43,49
Pomidoras/agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			24,61	20,16	48,46	502,70
II. Iš viso			31,45	30,67	50,94	578,41

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės sklandžiai	VP-3	140	18,25	19,75	30,70	372,25
Trintos šaldytos uogos		30	0,26	0,10	5,86	23,08
Kakavos gėrimas su pienu 2,5% arba augaliniu gėrimu (nesaldinta)	G-3	200	3,82	2,93	5,80	62,30
Iš viso:			22,33	22,78	42,36	457,63
I. Iš viso (dienos davinio):			56,38	47,24	186,13	1392,94
II. Iš viso (dienos davinio):			63,22	57,75	188,61	1468,65

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Lietiniai su bananais	MP-1	110/70	8,40	11,47	54,73	352,46
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Ekologiškas pienas 2,5%	G-4	150	4,80	3,90	7,20	82,50
Iš viso:			15,90	15,97	62,62	453,56
I. Iš viso (dienos davinio):			49,95	40,43	206,39	1388,87
II. Iš viso (dienos davinio):			56,79	50,94	208,87	1464,58

3 savaitė
Antradienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kvietinių kruopų košė su sviestu 82% (tausojantis)	K-7	200/5	7,53	7,30	29,13	204,15
Banų ir apelsinų desertas	D-5	100/70	1,76	0,44	30,80	127,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			9,29	7,74	59,93	331,25

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Žirnių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-8	150	4,57	4,31	15,96	116,09
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kepta vištienos blauzdelė (tausojantis)	A-28.1	100	23,28	14,09	0,67	223,38
Virti ryžiai su ciberžole	GS-4	70	2,15	3,05	23,06	123,42
II. Ryžių troškiny su vištiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-15	160/80	27,93	11,82	35,30	348,75
Kopūstų salotos su morkomis ir aliejumi	GS-14	50	0,70	4,08	4,03	53,11
Salotos su pomidorais, agurkais ir aliejumi	GS-8	50	0,48	3,05	1,51	33,66
Paprika / cukinija		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			32,96	28,99	55,59	605,56
II. Iš viso			35,46	23,67	67,16	607,51

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti varškėčiai (tausojantis)	M-11	150	20,23	9,83	38,12	319,90
Natūralus jogurtas 2%		30	2,70	0,60	0,69	18,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,93	10,43	38,81	338,50
I. Iš viso (dienos davinio):			66,53	47,61	175,93	1354,51
II. Iš viso (dienos davinio):			69,03	42,29	187,50	1356,46

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Pieniška pilno grūdo makaronų sriuba (tausojantis)	S-25	200	7,64	6,74	26,41	198,16
Kepti sumuštiniai su varške 9% ir obuoliais	KU-1	40/60	8,64	4,04	26,92	178,12
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			17,18	11,08	67,73	429,08
I. Iš viso (dienos davinio):			60,78	48,26	204,85	1445,09
II. Iš viso (dienos davinio):			63,28	42,94	216,42	1447,04

3 savaitė
Trečiadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Omletas (tausojantis)	KP-1	100	11,74	13,42	6,23	191,77
Daržovių rinkinys (agurkas, cukinija, ridikėliai)	GS-37	30/20/20	0,70	0,10	2,15	9,90
Pilno grūdo duona		30	2,22	0,48	12,84	69,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Vaisiai		100	0,90	0,30	14,40	52,80
Iš viso:			15,56	14,30	35,62	324,37

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Trinta lęšių sriuba su daržovėmis (augalinis)	S-13	150	5,66	3,46	16,51	122,07
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Troškinti jautienos kukuliai (tausojantis)	A-20	80	20,01	7,38	3,15	159,38
Pomidorų ir grietinės padažas	P-4	30	0,47	4,24	0,91	44,16
II. Kiaulienos suktinukai su fermentiniu sūriu 45% (tausojantis)	A-29	75	25,19	17,61	3,22	271,25
Virtos bulvės	GS-2	70	1,58	0,08	14,46	63,99
Burokėlių salotos su aliejumi	GS-22	60	0,79	4,04	4,75	53,78
Agurkų salotos su natūraliu jogurtu 2%	GS-36	60	0,81	0,19	1,38	8,64
Pomidoras		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			31,07	19,77	50,68	502,82
II. Iš viso			35,78	25,76	49,84	570,53

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Varškės apkepas (tausojantis)	VP-2	150	21,58	15,46	29,97	335,40
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Konservuotų vaisių asorti		30	1,50	0,06	4,56	19,80
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			24,88	15,92	34,99	367,60
I. Iš viso (dienos davinio):			72,86	50,44	142,89	1273,99
II. Iš viso (dienos davinio):			77,57	56,43	142,05	1341,70

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virtinukai su varške 9% (tausojantis)	VP-6	90/50	16,55	6,62	54,33	339,17
Grietinė 30%		30	0,72	9,00	0,93	87,90
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			17,27	15,62	55,26	427,07
I. Iš viso (dienos davinio):			65,25	50,14	163,16	1333,46
II. Iš viso (dienos davinio):			69,96	56,13	162,32	1401,17

3 savaitė
Ketvirtadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Ryžių kruopų košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis) ir trintomis uogomis	AK-3.1	200/30	3,76	0,94	38,38	179,88
Varškės sūris 22% su medumi	Š-1	35/15	6,42	7,70	13,59	149,01
Bananų ir braškių kokteilis su pienu 2,5%	G-2	150	3,71	2,40	16,82	101,91
Iš viso:			13,89	11,04	68,79	430,80

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Burokėlių sriuba su daržovėmis ir grietine 30%	S-3	150	1,62	4,92	11,43	91,49
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Troškinta kalakutiena su daržovėmis (tausojantis)	A-1	70/60	17,00	10,68	4,88	207,96
II. Kalakutienos kepinukas	A-24	75	16,08	5,93	6,40	143,47
Virtos perlinės kruopos	GS-6	70	3,40	2,28	26,34	132,13
Salotos su ridikėliais, pomidorais ir aliejumi	GS-17	50	0,53	2,54	1,81	30,51
Kopūstų salotos su agurkais ir aliejumi	GS-25	50	0,64	3,08	3,27	39,78
Paprika/ cukinija		30	0,30	0,09	1,80	9,30
I. Iš viso			24,97	23,91	58,09	557,77
II. Iš viso			24,05	19,16	59,61	493,28

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Konvekciniėje krosnyje keptos bulvių skiltelės (tausojantis)	DP-2	100	2,08	3,10	19,03	110,76
Troškintos šaldytos daržovės (augalinis, tausojantis)	DP-1	100	2,94	8,31	4,79	111,22
Varškės ir jogurto padažas	P-5	60	8,35	4,62	1,90	78,42
Ekologiškas kefyras 2,5%	G-5	150	5,10	3,75	1,50	90,00
Iš viso:			18,47	19,78	27,22	390,40
I. Iš viso (dienos davinio):			58,68	55,18	175,70	1458,17
II. Iš viso (dienos davinio):			57,76	50,43	177,22	1393,68

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Šaldytų daržovių troškiny su virtais griekiais (augalinis, tausojantis)	KD-10	100/100	9,24	9,86	39,44	285,72
Raugintas agurkas		40	1,12	0,00	0,52	7,60
Grūdų traputis su sūrio užtepėle	Š-8	10/10	2,22	2,62	7,78	63,20
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,58	12,48	47,74	356,52
I. Iš viso (dienos davinio):			52,79	47,88	196,22	1424,29
II. Iš viso (dienos davinio):			51,87	43,13	197,74	1359,80

3 savaitė
Penktadienis

PUSRYČIAI 8.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Grikių košė su avižų gėrimu (augalinis, tausojantis)	AK-2.1	200	6,59	2,48	44,61	229,06
Pilno grūdo sumuštinio duona su sviestu 82% ir fermentiniu sūriu 45%	Š-4.3	30/5/20	5,86	10,00	16,43	179,10
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			12,45	12,48	61,04	408,16

PIETŪS 11.45 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
* Vaisiai 10 val.		150	1,35	0,45	21,60	79,20
Špinatų sriuba su daržovėmis, kiaušiniu ir grietine 30%	S-26	150/8/5	2,71	5,10	9,40	90,08
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
I. Kepta žuvis konvekciniame krosnyje (tausojan.)	A-27	100	19,34	7,99	5,39	173,69
II. Kepta lašišos filė konvekciniame krosnyje (tausojantis)	A-4.1	80	19,52	17,33	0,18	233,94
Virtos bulvės	GS-2	70	1,58	0,08	14,46	63,99
Burokėlių salotos su agurkais, žirneliais ir aliejumi	GS-16	50	1,60	4,06	6,72	71,92
Pekino kopūstų salotos su pomidorais ir aliejumi	GS-15	50	0,63	4,05	1,52	42,75
Agurkas		30	0,27	0,06	0,96	4,20
I. Iš viso			27,61	21,66	47,01	493,23
II. Iš viso			27,79	31,00	41,80	553,48

PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Virti pilno grūdo makaronai su paukštiena ir daržovėmis (tausojantis)	A-37	120/70	28,22	8,05	38,75	338,98
Pilno grūdo duona		20	1,48	0,32	8,56	46,60
Rauginti agurkai		40	1,12	0,00	0,52	7,60
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			30,82	8,37	47,83	393,18
I. Iš viso (dienos davinio):			72,23	42,96	177,48	1373,77
II. Iš viso (dienos davinio):			72,41	52,30	172,27	1434,02

arba PAVAKARIAI 15.00 val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
Kepti varškėčiai	M-7	135	20,48	16,32	34,08	364,50
Natūralus jogurtas 2%		20	1,80	0,40	0,46	12,40
Trinti konservuoti vaisiai		25	0,13	0,05	3,80	16,50
Arbatžolių arbata (nesaldinta)	G-1	200	0,00	0,00	0,00	0,00
Iš viso:			22,41	16,77	38,34	393,40
I. Iš viso (dienos davinio):			63,82	51,36	167,99	1373,99
II. Iš viso (dienos davinio):			64,00	60,70	162,78	1434,24