

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų), migdolų drožlėmis ir sezamų sėklomis (tausojantis)	Kr018	150/15/3/1	8,2	4,3	30,8	211
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,6</b>	<b>4,6</b>	<b>41,2</b>	<b>257</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	100	2,3	1,3	7,0	49
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	80	10,7	10,6	7,9	170
Plėšytos raudonlapės salotos	D000.8	50	0,7	0,1	1,1	8
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,3	7
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>20,2</b>	<b>13,3</b>	<b>51,4</b>	<b>406</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	80	5,2	8,7	26,0	203
Braškės		15	0,1	0,1	1,5	7
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>11,8</b>	<b>33,0</b>	<b>275</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,1</b>	<b>29,7</b>	<b>125,5</b>	<b>938</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgražomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	150/15/5	5,6	4,6	34,0	200
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,9</b>	<b>5,0</b>	<b>44,4</b>	<b>246</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	100	0,9	1,5	7,4	47
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	90	14,3	8,5	5,0	154
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	120	5,5	1,8	20,3	119
Plėšytos romaninės salotos	D000.5	50	0,6	0,2	1,6	10
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	100	0,0	0,0	0,1	1
<b>Iš viso:</b>			<b>23,4</b>	<b>12,3</b>	<b>45,0</b>	<b>384</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Daržovių lazanija su varške (tausojantis)	D002	98/32	10,4	10,1	27,0	240
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>13,8</b>	<b>12,6</b>	<b>31,9</b>	<b>296</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,1</b>	<b>29,8</b>	<b>121,4</b>	<b>926</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas" bei praturtintas kanapių sėklomis (tausojantis)	Ki003	63/7/1	9,6	10,7	4,0	151
Pjaustyti agurkai (augalinis)	D000.4	40	0,3	0,1	0,9	6
Pilno grūdo ruginė duona		25	1,4	0,2	10,8	51
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Arbatžolių arbata su citrina	G004	100	0,0	0,0	2,8	11
<b>Iš viso:</b>			<b>11,6</b>	<b>11,4</b>	<b>28,9</b>	<b>264</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	100	0,9	1,0	5,3	34
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	60	16,9	13,1	0,0	186
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	100	5,1	0,7	31,6	153
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	50	0,5	0,1	1,5	8
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.17: morkos, kalafiorai)	D006	20/20	0,7	0,1	2,6	14
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	100	0,0	0,0	0,3	1
<b>Iš viso:</b>			<b>24,1</b>	<b>15,0</b>	<b>41,3</b>	<b>397</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Virti varškėčiai su grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	107/3	15,4	7,8	25,7	235
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Avietės		15	0,2	0,1	1,9	9
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,5</b>	<b>8,7</b>	<b>28,9</b>	<b>260</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>52,2</b>	<b>35,0</b>	<b>99,2</b>	<b>921</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška kukurūzų košė paskaninta kokosų drožlėmis ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	150/5/15	6,8	7,0	38,3	244
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,2</b>	<b>7,3</b>	<b>48,7</b>	<b>290</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	100	3,3	0,4	11,4	63
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	40/55	15,5	10,3	5,8	178
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S014	50/3	0,7	2,4	0,8	28
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>24,7</b>	<b>12,1</b>	<b>52,4</b>	<b>418</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M006	90	6,6	10,4	25,9	223
Agurkų ir natūralaus jogurto padažas	Pa004	15	0,2	0,1	0,4	3
Natūralus jogurtas (2,5%) su kriaušėmis (tausojantis)	U036	105/45	3,7	2,8	11,1	84
<b>Iš viso:</b>			<b>10,4</b>	<b>13,3</b>	<b>37,4</b>	<b>311</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,2</b>	<b>32,8</b>	<b>138,6</b>	<b>1018</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis) (augalinis)	Kr007.1	150	5,1	8,1	35,5	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>5,4</b>	<b>8,5</b>	<b>45,9</b>	<b>281</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr027	100	1,4	0,2	5,3	28
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Grietinė lėje troškinta triušiena su daržovėmis (tausojantis)	T001	13/40/17	10,3	13,4	2,7	173
Virtos bulgur kruopos (tausojantis)	Gr006	120	4,2	3,9	26,0	156
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, cukinijos)	D006	50/50	1,1	0,2	3,8	21
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>18,2</b>	<b>17,8</b>	<b>47,1</b>	<b>422</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės apkepas su kriaušėmis ir migdolų drožlėmis praturtintas avižių sėlenos (tausojantis)	V011	116/24/6/1	18,8	13,5	22,9	289
Natūralus jogurtas (3,5%) su mėlynėmis	U008	23/7	0,9	0,8	1,8	18
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>19,8</b>	<b>14,4</b>	<b>24,7</b>	<b>307</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>43,3</b>	<b>40,7</b>	<b>117,6</b>	<b>1010</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	150	8,5	4,5	40,1	235
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,9</b>	<b>4,8</b>	<b>50,5</b>	<b>281</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Burokėlių lapų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr029	100	0,7	0,9	5,8	34
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	36/74	13,1	8,5	11,5	175
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr003	100	4,2	0,5	26,1	126
Šviežiai spaustos morkų sultys	G008	100	1,7	1,3	15,0	79
<b>Iš viso:</b>			<b>19,8</b>	<b>11,3</b>	<b>58,4</b>	<b>414</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	135	9,2	11,0	22,0	224
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>14,3</b>	<b>14,7</b>	<b>29,3</b>	<b>307</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>42,9</b>	<b>30,8</b>	<b>138,2</b>	<b>1002</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta graikiniais riešutais ir trintomis avietėmis (tausojantis)	Kr011	150/10/15	8,9	9,6	25,3	223
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,2</b>	<b>9,9</b>	<b>35,7</b>	<b>269</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta salierų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr031	100	1,0	0,1	7,2	34
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	80	24,0	2,7	0,4	122
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	100	3,8	0,2	32,8	148
Sultenės apšlakstytos šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	47/3	1,0	3,2	1,8	40
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	20/20	0,8	0,1	2,9	16
Štalo vanduo paskanintas laimais	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>32,3</b>	<b>8,2</b>	<b>53,7</b>	<b>417</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Kukurūzų miltų blynai su bananais	M001	90	5,7	11,8	28,1	230
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,7	0,5	0,8	11
Šilauogės		10	0,1	0,1	0,5	3
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	7,4	56
<b>Iš viso:</b>			<b>9,9</b>	<b>14,8</b>	<b>36,8</b>	<b>299</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,4</b>	<b>32,9</b>	<b>126,3</b>	<b>985,5</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su brokoliais ir praturtintas linų sėmenimis (tausojantis)	Ki004	63/7/3	9,0	9,6	7,4	152
Viso grūdo ruginė duona		30	2,1	0,4	15,8	75
Gražgarstės (augalinis)	D000.7	10	0,3	0,0	0,0	1
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta žolelių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>11,6</b>	<b>10,4</b>	<b>33,6</b>	<b>274</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	100	1,5	1,5	11,6	66
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	70/20	11,3	7,7	1,7	122
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	100	4,4	1,1	24,3	124
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.5: agurkai, kalafiorai)	D006	50/50	1,7	0,3	3,4	22
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
<b>Iš viso:</b>			<b>20,7</b>	<b>11,0</b>	<b>54,8</b>	<b>401</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltais (tausojantis)	V004	35/25/40	11,2	12,7	13,4	212
Agurkų-natūralaus jogurto padažas (tausojantis)	U004	25	0,3	0,1	0,7	5
Natūralus jogurtas (3.5%) su mėlynėmis (tausojantis)	U008	112/38	4,5	4,2	9,0	92
<b>Iš viso:</b>			<b>16,0</b>	<b>17,0</b>	<b>23,0</b>	<b>309</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>48,4</b>	<b>38,4</b>	<b>111,4</b>	<b>984</b>



## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga L	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal L
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%), braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr003	150/5/15/3	6,1	7,3	34,8	229
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,4</b>	<b>7,6</b>	<b>45,2</b>	<b>275</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga L	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal L
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	100	1,1	1,0	5,5	36
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	70	21,3	7,6	2,5	164
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	100	9,4	1,2	20,6	131
Plėšyti iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	47/3	0,5	3,1	1,5	35
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	20/20	0,4	0,1	1,5	8
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	G009	100	0,0	0,0	0,5	2
<b>Iš viso:</b>			<b>32,8</b>	<b>13,0</b>	<b>32,2</b>	<b>377</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga L	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal L
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	90	5,6	1,1	30,2	153
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	90	1,4	3,8	7,8	71
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
<b>Iš viso:</b>			<b>12,1</b>	<b>8,7</b>	<b>45,4</b>	<b>308</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,2</b>	<b>29,3</b>	<b>122,7</b>	<b>960</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta vyšniomis (be kauliukų) ir kokosų drožlėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	100/15/5	7,4	2,4	41,7	239
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,8</b>	<b>4,6</b>	<b>52,9</b>	<b>285</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)	Sr028	100	1,2	5,3	7,4	82
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Orkaitėje kepta dorada (tausojantis)	Ž008	90	19,3	2,4	0,3	100
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	66/54	4,6	1,5	16,9	99
Plėšyti romaninių salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyguogių aliejumi	S016	47/3	0,6	3,2	1,6	37
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.9: ridikėliai, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	2,6	14
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	100	0,4	0,0	0,4	3
<b>Iš viso:</b>			<b>28,3</b>	<b>14,3</b>	<b>37,5</b>	<b>392</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Viso grūdo spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	70/40	11,1	9,5	23,2	223
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Vyšnios (be kauliukų)		15	0,2	0,1	1,8	9
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>15,2</b>	<b>12,6</b>	<b>30,5</b>	<b>297</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>51,4</b>	<b>31,5</b>	<b>120,9</b>	<b>973</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta braškėmis ir mėlynėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	100/15/15	4,7	1,3	30,6	153
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Natūralus jogurtas (3,5%) su bananais, melionais ir mėtomis (tausojantis)	U048	50/30/19,5/0,5	3,7	1,9	10,5	74
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>8,7</b>	<b>3,5</b>	<b>51,6</b>	<b>273</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Naminių lakštinių sriuba (tausojantis)	Sr032	100	1,8	3,2	8,0	68
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	90	18,6	9,8	8,5	197
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	80/20	2,2	3,0	16,1	100
Plėšyti iceberg salotų lapai su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S016	47/3	0,5	3,1	1,5	35
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: morkos, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	100	0,1	0,0	0,6	3
<b>Iš viso:</b>			<b>23,7</b>	<b>19,1</b>	<b>38,0</b>	<b>419</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr006	100	3,5	3,2	21,7	130
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis)	D014	100	2,0	5,9	8,7	96
Kefyras 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>9,0</b>	<b>11,6</b>	<b>35,3</b>	<b>282</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>41,3</b>	<b>34,2</b>	<b>124,8</b>	<b>973</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%), apelsiniais ir avietėmis (tausojantis)	Kr023	150/5/15/15	7,0	3,3	24,0	200
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>7,5</b>	<b>3,7</b>	<b>34,4</b>	<b>246</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	100	1,4	1,1	7,6	46
Orkaitėje kepti sterko file maltinukai praturtinti grikių sėlenomis (tausojantis)	Ž004	76/4	14,2	10,7	5,5	175
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	100/0,5	3,8	0,2	32,8	148
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	50	0,8	1,8	4,7	38
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	20/20	0,8	0,1	1,9	12
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	100	0,0	0,0	0,9	4
<b>Iš viso:</b>			<b>21,1</b>	<b>13,9</b>	<b>53,3</b>	<b>422</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	92/32	14,5	14,9	19,6	271
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,1	1,1	1,2	19
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>15,6</b>	<b>16,0</b>	<b>20,8</b>	<b>290</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>44,1</b>	<b>33,5</b>	<b>108,6</b>	<b>958</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	97/24/28/1	3,7	6,6	26,6	181
Natūralus jogurtas(3,5%) su mėlynėmis (tausojantis)	U008	60/20	2,4	2,2	4,8	49
Sezoninių vaisių lėkštelė		120	0,5	0,5	15,6	69
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>6,6</b>	<b>9,4</b>	<b>47,0</b>	<b>299</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	100	2,1	1,5	8,3	55
Troškinta vištienos filė su žemės riešutais (tausojantis)	P012	67/3	14,7	8,8	2,1	146
Virtos bolivinės balandos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr009	95/5	4,3	5,9	19,3	148
Plėšyti iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	47/3	0,5	3,1	1,5	35
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>22,0</b>	<b>19,3</b>	<b>33,4</b>	<b>396</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	110	6,1	7,0	34,7	226
Braškės		30	0,3	0,1	2,9	14
Pienas 2,5%		100	3,4	2,5	4,9	56
<b>Iš viso:</b>			<b>9,8</b>	<b>9,6</b>	<b>42,6</b>	<b>296</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>38,4</b>	<b>38,3</b>	<b>123,0</b>	<b>990</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Omletas su avižių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	81/9/1	10,5	10,8	7,9	171
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	30	0,3	0,1	1,2	7
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>12,8</b>	<b>13,0</b>	<b>27,7</b>	<b>279</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Trinta burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr030	100	0,9	2,8	6,4	54
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	J003	53/27	12,5	9,1	3,0	144
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	100	6,2	1,2	33,6	170
Sultenės apšlakstytos šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	Sr015	47/3	1,0	3,2	1,8	40
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.13: paprikos, agurkai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,8	10
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	100	0,2	0,0	0,7	4
<b>Iš viso:</b>			<b>21,2</b>	<b>16,5</b>	<b>47,3</b>	<b>423</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			L	L	L	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013	173/57	15,8	6,9	39,3	283
Mėlynės		15	0,1	0,1	1,7	8
Natūralus jogurtas 2,5%		30	1,0	0,8	1,3	16
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>16,9</b>	<b>7,7</b>	<b>42,3</b>	<b>306</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,8</b>	<b>37,3</b>	<b>117,3</b>	<b>1008</b>

## Pusryčiai ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta gervuogėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr026	150/15/3	8,8	10,0	27,8	236
Sezoninių vaisių lėkštelė		80	0,3	0,3	10,4	46
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,1</b>	<b>10,3</b>	<b>38,2</b>	<b>282</b>

## Pietūs ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	100	1,0	1,4	5,1	37
Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	56/19	20,4	8,5	1,4	164
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis)	Gr004	100	9,8	0,4	21,4	129
Plėšytos raudonlapės salotos apšlakstytos šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S016	47/3	0,7	3,1	1,1	35
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.14: pomidorai, ridikėliai)	D006	20/20	0,4	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	100	0,0	0,0	0,7	3
<b>Iš viso:</b>			<b>32,3</b>	<b>13,6</b>	<b>31,3</b>	<b>376</b>

## Vakarienė ..... val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		L	L	L	L	L
Bolivinės balandos su vyšniomis (be kauliukų) ir graikiniais riešutais (tausojantis) (augalinis)	Kr008	117/23/10	7,1	9,0	32,5	239
Natūralaus jogurto (3,5%) desertas su ispaninio šalavijo sėklomis (chia), braškėmis ir šilauogėmis (tausojantis)	U003	43/2/10/5	2,2	2,4	3,1	43
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	100	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Iš viso:</b>			<b>9,3</b>	<b>11,4</b>	<b>35,6</b>	<b>282</b>
<b>Iš viso (dienos davinio):</b>			<b>50,7</b>	<b>35,2</b>	<b>105,1</b>	<b>940</b>