

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška sorų kruopų košė su vyšniomis (be kauliukų), migdolų drožlėmis ir sezamų sėklomis (tausojantis)	Kr018	200/15/3/1	10,7	7,1	41,0	271
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,1	7,5	54,0	328

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Avinžirnių sriuba su žalumynais (tausojantis) (augalinis)	Sr001	150	3,5	1,9	10,5	73
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Troškintos maltos jautienos padažas (tausojantis)	J005	90	12,0	11,9	8,9	191
Plėšytos raudonlapės salotos	D000.8	60	0,8	0,1	1,4	10
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas citrinomis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			24,2	15,5	63,3	490

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Spelta miltų sklindžiai su obuoliais	M003	100	6,4	10,8	32,5	253
Braškės		15	0,1	0,1	1,5	7
Natūralus jogurtas 3,5%		15	0,6	0,5	0,6	9
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,3	15,2	41,9	353
Iš viso (dienos davinio):			47,5	38,2	159,2	1171

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Šešių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, trintomis mėlynėmis ir saulėgrąžomis (tausojantis) (augalinis)	Kr002.1	200/15/5	7,1	5,3	44,5	254
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,5	5,7	57,5	311

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Trinta moliūgų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr002	150	1,4	2,3	11,0	70
Pilno grūdo ruginė duona		20	1,1	0,2	8,7	41
Kalakutienos guliašas (tausojantis)	P021	100	15,9	9,5	5,6	171
Žaliųjų žirnelių ir bulvių košė (tausojantis)	Gr021	150	6,9	2,2	25,4	149
Plėšytos romaninės salotos	D000.5	60	0,7	0,2	2,0	12
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas agurkais	G009	150	0,1	0,0	0,2	1
Iš viso:			27,2	14,5	55,2	460

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Daržovių lazanija su varške (tausojantis)	D002	116/39	12,0	11,6	31,2	277
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			17,1	15,4	38,5	361
Iš viso (dienos davinio):			51,7	35,6	151,2	1132

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Omletas su kietuoju sūriu "Džiugas" bei praturtintas kanapių sėklomis (tausojantis)	Ki003	90/10/1	13,6	15,1	5,6	213
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		100	0,4	0,4	13,0	57
Arbatžolių arbata su citrina	G004	150	0,0	0,0	4,2	17
Iš viso:			15,7	15,8	34,6	343

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Špinatų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr008	150	1,3	1,5	7,9	50
Orkaitėje kepti lašišų kasneliai (tausojantis)	Ž014	70	19,8	15,3	0,0	217
Virti rudieji ryžiai (tausojantis)	Gr007	120	6,2	0,9	38,0	184
Plėšytos iceberg salotos	D000.6	60	0,5	0,1	1,8	10
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.17: morkos, kalafiorai)	D006	25/25	0,9	0,1	3,3	18
Stalo vanduo paskanintas apelsiniais	G009	150	0,1	0,0	0,5	2
Iš viso:			28,7	17,9	51,4	481

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai,g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Virti varškėčiai su grikių sėlenomis (tausojantis)	V001	126/4	18,2	9,2	30,4	277
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	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			19,3	10,1	33,6	302
Iš viso (dienos davinio):			63,7	43,8	119,6	1127

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kukurūzų košė paskaninta kokosų drožlėmis ir vyšniomis (be kauliukų) (tausojantis)	Kr006	200/5/15	9,0	8,3	50,1	311
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,4	8,7	63,1	368

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Lęšių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr026	150	4,9	0,7	17,1	94
Viso grūdo ruginė duona		20	1,4	0,3	10,5	50
Troškinta kiauliena su daržovėmis (tausojantis)	K004	50/70	19,6	13,0	7,3	225
Brinkinti grikiiai (tausojantis)	Gr018	120	5,3	1,3	29,1	149
Špinatų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S014	60/4,5	0,7	2,4	0,8	28
Stalo vanduo paskanintas greipfrutais	G009	150	0,0	0,0	0,8	3
Iš viso:			31,3	15,3	64,8	522

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta miltų blynai su cukinijomis	M006	110	8,0	12,7	31,6	273
Agurkų ir natūralaus jogurto padažas	Pa004	15	0,2	0,1	0,4	3
Natūralus jogurtas (2,5%) su kriaušėmis (tausojantis)	U036	140/60	4,9	3,7	14,8	112
Iš viso:			13,1	16,5	46,8	388
Iš viso (dienos davinio):			53,8	40,5	174,6	1278

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Bolivinės balandos su obuoliais ir razinomis (tausojantis) (augalinis)	Kr007.1	200	6,7	10,9	47,3	314
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			7,1	11,3	60,3	371

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Trinta brokolių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr027	150	2,2	0,3	7,9	43
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	150	5,3	4,8	32,5	195
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 8: pomidorai, cukinijos)	D006	55/55	1,2	0,2	4,1	23
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			20,1	18,9	56,9	478

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiša	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Varškės apkepas su kriaušėmis ir migdolų drožlėmis praturtintas avių sėlenos (tausojantis)	V011	144/26/8/1,5	23,4	16,8	28,4	358
Natūralus jogurtas (3,5%) su mėlynėmis	U008	23/7	0,9	0,8	1,8	18
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			24,3	17,6	30,2	377
Iš viso (dienos davinio):			51,5	47,8	147,4	1226

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Brinkinti griekiai su prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr027	200	11,4	6,0	53,5	313
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,8	6,4	66,5	371

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Burokėlių lapų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr029	150	1,0	1,3	8,7	51
Vištienos kukuliai su pupelėmis ir daržovėmis (tausojantis)	P004	40/85	14,9	9,7	13,0	199
Perlinis kuskusas (tausojantis)	Gr003	120	5,1	0,6	31,3	151
Šviežiai spaustos morkų sultys	G008	150	2,6	2,0	22,5	119
Iš viso:			23,6	13,6	75,6	519

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
		D	D	D	D	D
Avinžirnių troškiny (tausojantis) (augalinis)	Kr015	160	10,9	13,0	26,0	265
Kefyras 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			17,7	18,0	35,8	377
Iš viso (dienos davinio):			53,1	38,0	177,9	1267

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška avižinių kruopų košė paskaninta graikiniais riešutais ir trintomis avietėmis (tausojantis)	Kr011	200/10/15	11,1	10,7	32,6	271
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,5	11,1	45,6	329

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Trinta salierų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr031	150	1,5	0,2	10,8	51
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Orkaitėje garuose kepta kalakutienos filė pagardinta prieskoninėmis žolelėmis (tausojantis)	P007	100	30,0	3,4	0,5	152
Virti ryžiai su kariu (tausojantis)	Gr002	120	4,5	0,2	39,3	178
Sultenės apšlakstytos šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	56/4	1,2	3,8	2,2	48
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.6: morkos, brokoliai)	D006	25/25	1,0	0,2	3,6	20
Štalo vanduo paskanintas laimais	G009	150	0,1	0,0	0,8	4
Iš viso:			40,0	9,6	65,3	508

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Kukurūzų miltų blynai su bananais	M001	100	6,4	13,1	28,1	256
Natūralus jogurtas (2,5%)		20	0,7	0,5	0,8	11
Šilauogės		10	0,1	0,1	0,5	3
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,3	17,4	36,8	353
Iš viso (dienos davinio):			63,8	38,1	147,8	1189,2

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Omletas su brokoliais ir praturtintas linų sėmenimis (tausojantis)	Ki004	81/9/3	11,4	12,1	9,2	191
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		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta žolelių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			14,1	12,9	38,0	325

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pupelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr014	150	2,3	2,3	17,4	99
Viso grūdo ruginė duona		25	1,8	0,4	13,2	63
Troškinta jautiena su grietinės padažu (tausojantis)	J001	85/25	13,8	9,4	2,1	149
Brinkinti griekiai (tausojantis)	Gr018	120	5,3	1,3	29,1	149
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.5: agurkai, kalafiorai)	D006	60/60	2,0	0,3	4,1	27
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			25,2	13,8	66,8	492

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Varškės ir cukinijų paplotėliai su spelta miltais (tausojantis)	V004	42/30/48	13,4	15,2	16,0	255
Agurkų-natūralaus jogurto padažas (tausojantis)	U004	25	0,3	0,1	0,7	5
Natūralus jogurtas (3.5%) su mėlynėmis (tausojantis)	U008	150/50	6,1	5,6	12,0	122
Iš viso:			19,8	21,0	28,7	382
Iš viso (dienos davinio):			59,1	47,6	133,5	1199

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pieniška ryžių košė paskaninta gabalėliu sviesto (82%), braškėmis ir sezamo sėklomis (tausojantis)	Kr003	200/5/15/3	7,8	7,8	45,7	285
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,2	8,2	58,7	342

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr010	150	1,7	1,6	8,3	54
Orkaitėje keptos vištienos lazdelės (tausojantis)	P018	80	24,4	8,7	2,9	187
Virti žalieji lęšiai (tausojantis)	Gr001	120	11,3	1,5	24,7	157
Plėšyti iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	56/4	0,5	3,7	1,8	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.8: pomidorai, cukinijos)	D006	25/25	0,6	0,1	1,9	10
Stalo vanduo paskanintas braškėmis	G009	150	0,1	0,0	0,7	3
Iš viso:			38,5	15,5	40,3	455

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	D
Pilno grūdo makaronai (tausojantis) (augalinis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Troškintos daržovės (tausojantis) (augalinis)	D003	100	1,6	4,2	8,7	79
Kefyras 2,5%		200	6,8	5,0	9,8	111
Iš viso:			15,8	10,7	58,8	394
Iš viso (dienos davinio):			62,5	34,4	157,8	1191

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Penkių rūšių kruopų košė su avižų gėrimu, pagardinta vyšniomis (be kauliukų) ir kokosų drožlėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr019.1	150/15/5	9,8	3,2	55,0	309
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			10,3	5,5	68,8	366

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta batatų ir morkų sriuba (tausojantis)	Sr028	150	1,8	8,0	11,1	123
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	83/67	6,9	2,2	25,4	149
Plėšyti romaninių salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S016	56/4	0,7	3,8	2,0	45
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.9: ridikėliai, paprikos)	D006	25/25	0,6	0,2	2,6	14
Stalo vanduo paskanintas melionais	G009	150	0,5	0,0	0,6	4
Iš viso:			31,6	18,3	50,1	491

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Viso grūdo spelta miltų lietiniai blynai su varškės įdaru	M010	84/45	13,1	11,2	27,4	263
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%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			18,9	15,6	37,2	365
Iš viso (dienos davinio):			60,8	39,4	156,1	1222

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Miežinių kruopų košė su avižų gėrimu pagardinta braškėmis ir mėlynėmis (tausojantis) (augalinis)	Kr001.1	150/15/15	6,9	1,8	44,4	222
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Natūralus jogurtas (3,5%) su bananais, melionais ir mėtomis (tausojantis)	U048	75/45/29/1	5,6	2,8	15,8	111
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			12,9	5,1	73,2	390

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Naminių lakštinių sriuba (tausojantis)	Sr032	150	2,7	4,7	12,0	102
Jautienos kukuliai kepti garuose (tausojantis)	J004	100	20,7	10,9	9,4	218
Bulvių košė su morkomis (tausojantis)	Gr012	96/24	2,7	3,5	19,4	120
Plėšyti iceberg salotų lapai su šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S016	56/4	0,5	3,7	1,8	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 10: morkos, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	3,2	16
Stalo vanduo paskanintas avietėmis	G009	150	0,1	0,0	1,0	5
Iš viso:			27,2	23,0	46,8	503

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtos bulgur kruopos (tausojantis) (augalinis)	Gr006	120	4,2	3,9	26,0	156
Šparaginių pupelių troškiny (tausojantis) (augalinis)	D014	120	2,4	7,1	10,5	115
Kefyras 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			11,8	14,7	43,8	355
Iš viso (dienos davinio):			51,8	42,8	163,8	1247

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Pieniška kvietinių kruopų košė pagardinta sviestu (82%), apelsiniais ir avietėmis (tausojantis)	Kr023	200/5/15/15	9,3	8,5	31,8	250
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta vaisinė arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			9,8	9,0	46,7	308

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta daržovių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr011	150	2,1	1,6	11,3	68
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	120/0,5	4,5	0,2	39,3	178
Orkaitėje keptų burokėlių salotos su špinatais ir šalto spaudimo alyvuogių aliejumi (tausojantis)	S013	60	1,0	2,2	5,6	46
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.11: brokoliai, ridikėliai)	D006	25/25	1,0	0,1	2,4	15
Stalo vanduo paskanintas vynuogėmis	G009	150	0,1	0,0	1,3	6
Iš viso:			22,9	14,9	65,5	487

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Varškės ir morkų apkepas (tausojantis)	V013	115/40	17,9	18,5	24,3	336
Natūralus jogurtas 3,5%		30	1,1	1,1	1,2	19
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			19,1	19,6	25,5	354
Iš viso (dienos davinio):			51,8	43,5	137,7	1149

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Perlinių kruopų košė su cukinijomis, prieskoninėmis daržovėmis, kmynais ir čiobreliais (tausojantis) (augalinis)	Kr025	129/32/38/1	5,0	8,9	35,5	242
Natūralus jogurtas(3,5%) su mėlynėmis (tausojantis)	U008	75/25	3,0	2,8	6,0	61
Sezoninių vaisių lėkštelė		150	0,6	0,6	19,5	86
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			8,6	12,2	61,0	389

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žaliųjų žirnelių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr016	150	3,2	2,2	12,5	82
Troškinta vištienos filė su žemės riešutais (tausojantis)	P012	76/4	16,7	10,0	2,4	167
Virtos bolivinės balandos su sviestu (82%) (tausojantis)	Gr009	114/6	5,1	7,1	23,1	177
Plėšyti iceberg salotų lapai apšlakstyti šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	S015	56/4	0,5	3,7	1,8	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr. 2: agurkai, pomidorai)	D006	25/25	0,5	0,1	1,6	9
Stalo vanduo paskanintas obuoliais	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			26,1	23,1	42,4	482

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išėiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Spelta miltų lietiniai blynai įdaryti bananais	M012	130	7,2	8,3	41,1	267
Braškės		30	0,3	0,1	2,9	14
Pienas 2,5%		150	5,1	3,8	7,4	84
Iš viso:			12,6	12,1	51,3	365
Iš viso (dienos davinio):			47,2	47,5	154,7	1235

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Omlėtas su avių sėlenomis ir žalumynais (tausojantis)	Ki001	108/12/1	14,0	14,4	10,5	228
Juoda duona su saulėgrąžomis		20	1,6	1,8	8,2	55
Pjaustyti pomidorai (augalinis)	D000.3	50	0,5	0,1	2,1	11
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			16,5	16,7	33,8	352

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Trinta burokėlių sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr030	150	1,3	4,2	9,5	81
Troškinta jautiena su daržovėmis ir rozmarinu (tausojantis)	J003	62/33	14,8	10,8	3,6	171
Pilno grūdo makaronai (tausojantis)	Gr010	120	7,4	1,5	40,3	204
Sultenės apšlakstytos šalto spaudimo linų sėmenų aliejumi	Sr015	56/4	1,2	3,8	2,2	48
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.13: paprikos, agurkai)	D006	25/25	0,5	0,2	2,2	13
Stalo vanduo paskanintas mėtomis	G009	150	0,3	0,1	1,1	6
Iš viso:			25,6	20,6	58,9	523

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Virtinukai su varškės įdaru (tausojantis)	M013	210/70	19,2	8,4	47,9	344
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	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			20,3	9,2	50,9	368
Iš viso (dienos davinio):			62,4	46,6	143,6	1243

Pusryčiai val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Orkaitėje kepta pieniška avižinių dribsnių košė pagardinta gervuogėmis ir migdolų drožlėmis (tausojantis)	Kr026	200/15/3	11,5	12,7	36,3	305
Sezoninių vaisių lėkštelė		100	0,4	0,4	13,0	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0
Iš viso:			11,9	13,1	49,3	363

Pietūs val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Žiedinių kopūstų sriuba (tausojantis) (augalinis)	Sr017	150	1,6	2,1	7,6	56
Šutinta vištienos file su žalumynais ir grietinėle (tausojantis)	P013	67/23	24,5	10,2	1,7	197
Virti raudonieji lęšiai (tausojantis)	Gr004	120	11,7	0,5	25,7	154
Plėšytos raudonlapės salotos apšlakstytos šalto spaudimo alyvuogių aliejumi	S016	56/4	0,8	3,7	1,4	42
Šviežių daržovių rinkinukas (Nr.14: pomidorai, ridikėliai)	D006	25/25	0,5	0,1	2,0	11
Stalo vanduo paskanintas kriaušėmis	G009	150	0,0	0,0	1,0	4
Iš viso:			39,1	16,7	39,3	464

Vakarienė val.

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	
			D	D	D	
Bolivinės balandos su vyšniomis (be kauliukų) ir graikiniais riešutais (tausojantis) (augalinis)	Kr008	156/30/14	9,5	12,0	43,3	319
Natūralaus jogurto (3,5%) desertas su ispaninio šalavijo sėklomis (chia), braškėmis ir šilauogėmis (tausojantis)	U003	57/3/14/6	2,9	3,2	4,2	57
Nesaldinta arbatžolių arbata	G003	150	0,0	0,0	0,0	0,0
Iš viso:			12,4	15,1	47,5	376
Iš viso (dienos davinio):			63,4	44,9	136,1	1203